

Согласовано

Директор

на 15 декабря 2023г.



Утверждаю

Директор ООО "Сундырь"

Николаева М.А.

Меню

День: пятница

Неделя:

Сезон:

Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

| № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Цена, р | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг | | | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | | |
|-------|--|---------------|---------|-----------------|------|----------|------------------------|--------------|------|------|------|------|---------|--------|----------------------|--------|------|--------|---------|----------|------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | C | A | E | D (мкг) | Ca | P | Mg | Fe | K | I (мкг) | Se (мкг) | F |
| 910 | Яблоки свежие 100 г (д/ш) | 100.00 | 10.50 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 45.00 | 0.03 | 0.02 | 4.00 | 0.01 | 0.40 | 0.00 | 10.00 | 8.00 | 2.00 | 1.00 | 278.00 | 2.00 | 0.30 | 0.00 |
| 569 | Хлеб пшеничный | 40.00 | 3.61 | 3.04 | 0.32 | 19.44 | 95.20 | 0.04 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 8.00 | 26.00 | 5.60 | 0.44 | 0.00 | 1.28 | 2.40 | 0.00 |
| 779 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом(с 3-7 лет)№179 | 205.00 | 8.99 | 11.52 | 7.05 | 56.64 | 341.97 | 0.28 | 0.15 | 0.00 | 0.02 | 0.79 | 0.08 | 19.40 | 273.07 | 182.28 | 6.12 | 354.15 | 3.07 | 5.35 | 0.02 |
| 402 | Сыр (порциями) М_15 | 25.00 | 17.58 | 5.75 | 5.97 | 0.00 | 90.00 | 0.01 | 0.08 | 0.17 | 0.06 | 0.13 | 0.24 | 220.00 | 125.00 | 8.75 | 0.25 | 22.00 | 0.00 | 3.63 | 0.00 |
| 724 | Какао с молоком М_382 | 200.00 | 10.97 | 3.97 | 3.42 | 26.08 | 143.00 | 0.04 | 0.16 | 1.30 | 0.02 | 0.01 | 0.05 | 125.12 | 116.20 | 31.00 | 0.98 | 206.36 | 9.00 | 2.00 | 0.03 |

Обед

| № рец | Наименование блюда | Вес порции, г | Цена, р | Пищевые в-ва, г | | | Энерг. ценность, ккал. | Витамины, мг | | | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | | |
|-------|--|---------------|---------|-----------------|-------|----------|------------------------|--------------|------|------|------|------|---------|-------|----------------------|-------|------|--------|---------|----------|------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | C | A | E | D (мкг) | Ca | P | Mg | Fe | K | I (мкг) | Se (мкг) | F |
| 883 | Пюре картофельное 220/10 М_312 | 230.00 | 13.40 | 4.65 | 11.09 | 28.95 | 234.16 | 0.20 | 0.17 | 7.61 | 0.24 | 0.31 | 0.20 | 55.15 | 120.99 | 40.68 | 1.45 | 848.98 | 12.37 | 1.53 | 0.01 |
| 436 | Салат из моркови с яблоками М_59 | 100.00 | 6.38 | 1.07 | 0.17 | 9.10 | 41.33 | 0.05 | 0.06 | 4.75 | 1.50 | 0.40 | 0.00 | 22.75 | 43.25 | 29.00 | 0.77 | 69.50 | 4.25 | 0.15 | 0.04 |
| 715 | Рассольник Ленинградский со сметаной 250/5 | 255.00 | 14.19 | 5.80 | 9.02 | 19.19 | 163.20 | 0.10 | 0.06 | 7.54 | 0.28 | 2.41 | 0.00 | 21.40 | 74.65 | 26.25 | 0.97 | 345.25 | 4.85 | 2.24 | 0.00 |
| 662 | Птица, тушенная в соусе М_290 | 100.00 | 23.92 | 14.42 | 19.99 | 2.95 | 113.60 | 0.01 | 0.01 | 0.06 | 0.01 | 0.97 | 0.03 | 16.69 | 9.99 | 1.61 | 0.05 | 20.08 | 1.18 | 0.28 | 0.00 |
| 721 | Компот из свежих яблок М_342 | 200.00 | 6.97 | 0.16 | 0.16 | 27.87 | 108.96 | 0.01 | 0.01 | 1.60 | 0.00 | 0.16 | 0.00 | 4.00 | 3.20 | 0.80 | 0.40 | 111.20 | 0.80 | 0.12 | 0.00 |
| 571 | Хлеб ржано-пшеничный | 40.00 | 2.85 | 2.92 | 0.52 | 14.20 | 75.60 | 0.07 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.56 | 0.00 | 14.80 | 71.20 | 22.00 | 1.08 | 0.00 | 1.76 | 2.20 | 0.00 |

Директор: Николаева М.А.

Повар: _____