

Согласовано

Утверждаю

Директор

директор ООО "Сундырь"

Николаева М.А.

на 15 января 2024г.



**Меню**

День: понедельник

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
610	Яблоки (порциями)	100.00	11.59	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
402	Сыр (порциями) М_15	25.00	17.54	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
717	Каша молочная пшеничная с маслом 200/10 М_173	210.00	15.48	8.74	12.49	43.87	320.30	0.19	0.15	1.30	0.06	0.25	0.20	134.54	207.40	54.94	1.46	245.00	11.25	3.45	0.02
697	Кофейный напиток с молоком_379	200.00	8.40	3.30	2.73	24.96	146.30	0.04	0.15	1.30	0.02	0.00	0.05	120.00	90.00	14.00	0.10	146.00	9.00	2.00	0.02
569	Хлеб пшеничный	20.00	1.80	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	4.00	13.00	2.80	0.22	0.00	0.64	1.20	0.00

**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
613	Котлеты рубленные с томатным соусом 50/50	100.00	34.53	5.74	7.21	15.66	112.91	0.51	0.00	11.05	0.14	1.64	0.00	17.76	64.64	21.98	1.33	4.45	0.18	0.09	0.00
739	Салат из белокочанной капусты М_45	100.00	3.41	1.48	5.08	8.98	86.07	0.03	0.04	36.01	0.21	2.32	0.00	40.57	29.96	16.42	0.54	236.70	2.87	0.25	0.01
726	Суп картофельный с горохом М_102	250.00	10.29	8.78	8.30	21.78	177.39	0.23	0.07	13.73	0.27	2.45	0.00	34.72	87.88	36.42	2.05	247.10	4.43	2.88	0.01
870	Макароны отварные М_309 200 гр	200.00	9.28	7.26	6.52	43.61	267.03	0.07	0.03	0.00	0.03	1.12	0.10	5.54	52.04	9.30	1.09	93.45	1.05	0.07	0.00
597	Чай с фруктовым соком	200.00	7.77	0.54	0.10	8.58	33.00	0.00	0.00	1.38	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
851	Хлеб Дарницкий	40.00	2.93	2.72	0.52	16.28	98.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	18.96	5.64	0.47	0.00	0.00	0.00	0.00

Директор: Николаева М.А.

Повар: \_\_\_\_\_