

Согласовано

Утверждаю

Директор

директор ООО "Сундырь"

Николаева М.А.

на 06 сентября 2024г.



### 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	100.00	11.86	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	5.07	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
402	Сыр (порциями)	25.00	17.95	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
493	Суп молочный с макаронными изделиями	300.00	13.41	6.87	6.20	25.52	179.98	0.09	0.21	0.97	0.04	0.38	0.11	185.14	156.60	24.84	0.54	251.04	13.86	3.02	0.03
317	Чай с сахаром	200.00	3.28	0.39	0.10	22.53	85.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
401	Масло (порциями)	10.00	10.08	0.08	8.25	0.08	74.80	0.00	0.01	0.00	0.04	0.10	0.15	2.40	3.00	0.00	0.02	1.50	0.00	0.10	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
436	Салат из моркови с яблоками	100.00	7.05	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	255.00	13.10	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	100.00	27.01	16.15	17.25	13.24	175.65	0.01	0.01	0.06	0.01	1.56	0.03	16.69	9.99	1.61	0.05	20.08	1.18	0.28	0.00
571	Хлеб Цивильный	40.00	3.07	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
874	Рис отварной	220.00	18.40	5.40	8.95	52.61	293.59	0.04	0.03	0.00	0.04	0.42	0.15	3.83	90.88	28.12	0.76	62.47	1.11	12.06	0.00
730	Компот из смеси сухофруктов	200.00	6.01	0.57	0.00	32.21	126.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Директор: Николаева М.А.

Калькулятор: \_\_\_\_\_