

Согласовано

И.О.Директора

на 16 октября 2024г.

Утверждаю

И.О.Директора ООО "Сундырь"

Мамутин А.П.



### Меню

День: среда

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	
718	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	260.00	23.63	9.71	16.79	40.59	347.78	0.22	0.20	1.61	0.07	1.00	0.25	178.07	290.89	86.73	2.09	182.62	13.54	18.34	0.02
736	Чай с лимоном	200.00	3.51	0.16	0.03	15.20	59.16	0.00	0.00	2.80	0.00	0.01	0.00	2.80	1.54	0.84	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00
569	Хлеб пшеничный	40.00	4.57	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
698	Яблоки свежие	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
392	Бутерброд с сыром	55.00	21.78	6.35	8.74	16.08	179.08	0.04	0.07	0.12	0.06	0.17	0.24	153.12	105.60	10.40	0.54	15.35	1.06	4.43	0.00

65.08

#### 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	
369	Салат из квашеной капусты	100.00	12.21	1.60	4.99	7.68	83.39	0.02	0.02	25.30	0.00	2.30	0.00	41.98	30.91	14.36	0.57	14.60	0.30	0.05	0.00
478	Суп картофельный с макаронными изделиями	250.00	10.46	6.46	5.76	23.19	151.05	0.11	0.06	21.60	0.32	1.48	0.00	27.45	68.25	28.30	1.08	386.55	4.91	0.37	0.02
719	Рыба припущенная с соусом	100.00	25.87	9.24	1.77	3.22	65.28	0.06	0.01	0.16	0.03	0.34	0.03	32.35	99.34	2.11	0.07	24.45	1.27	0.29	0.00
883	Пюре картофельное	230.00	20.97	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
707	Компот из изюма	200.00	8.96	0.36	0.00	28.06	108.83	0.03	0.02	0.00	0.00	0.10	0.00	15.87	25.59	8.33	0.60	164.67	0.00	0.12	0.05
851	Хлеб Цивильный	50.00	3.84	3.40	0.65	20.35	122.50	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.25	23.70	7.05	0.58	0.00	0.00	0.00	0.00

Директор: И.О.Мамутин А.П.

Повар: \_\_\_\_\_

82,31  
747,39