

Согласовано

Утверждаю

Директор

на 18 декабря 2024г.

Директор ООО "Сундырь"
Голышникова С.В.



Меню

День: среда

Неделя: вторая

Сезон:

Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецепта	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 (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F	
717	Каша молочная пшеничная с маслом	210.00	21.91	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	
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	
605	Груша	100.00	24.00	0.40	0.30	9.50	42.00	0.02	0.03	5.00	0.00	0.40	0.00	19.00	16.00	12.00	2.30	155.00	1.00	0.10	0.01	
597	Чай с фруктовым соком	200.00	7.24	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	0.00
402	Сыр	30.00	27.47	6.90	7.17	0.00	108.00	0.01	0.09	0.21	0.08	0.15	0.29	264.00	150.00	10.50	0.30	26.40	0.00	4.35	0.00	

85=19

Обед

№ рецепта	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 (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
731	Салат из квашенной капусты	100.00	13.70	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
755	Компот из чернослива	200.00	8.02	0.34	0.00	23.65	92.81	0.00	0.01	0.45	0.00	0.27	0.00	11.89	12.33	15.16	0.45	128.39	0.08	0.04	0.00
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
611	Плов из филе птицы	250.00	47.95	20.82	25.96	64.26	468.37	0.08	0.04	7.01	0.33	6.22	0.00	22.66	116.73	41.97	1.11	72.61	2.18	10.59	0.01
817	Суп картофельный с вермишелью	250.00	13.13	6.28	5.74	22.74	148.68	0.11	0.06	14.85	0.28	1.38	0.00	15.20	63.50	24.05	0.98	346.55	4.70	0.36	0.00

Директор: Голышникова С.В. 86264

Повар:

171283

402	Сыр	30	27.47	6.90	7.17	0.00	108.00	0.01	0.09	0.21	0.08	0.15	0.29	264.00	150.00	10.50	0.30	26.40	0.00	4.35	0.00	
597	Чай с фруктовым соком	200	7.24	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	0.00
611	Плов из филе птицы	250	47.95	20.82	25.96	64.26	468.37	0.08	0.04	7.01	0.33	6.22	0.00	22.66	116.73	41.97	1.11	72.61	2.18	10.59	0.01	
817	Суп картофельный с вермишелью	250	13.13	6.28	5.74	22.74	148.68	0.11	0.06	14.85	0.28	1.38	0.00	15.20	63.50	24.05	0.98	346.55	4.70	0.36	0.00	

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, ккал.	B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
731	Салат из квашенной капусты	100	13.70	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
755	Компот из чернослива	200	8.02	0.34	0.00	23.65	92.81	0.00	0.01	0.45	0.00	0.27	0.00	11.89	12.33	15.16	0.45	128.39	0.08	0.04	0.00
851	Хлеб Цивильный	50	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
611	Плов из филе птицы	250	47.95	20.82	25.96	64.26	468.37	0.08	0.04	7.01	0.33	6.22	0.00	22.66	116.73	41.97	1.11	72.61	2.18	10.59	0.01
817	Суп картофельный с вермишелью	250	13.13	6.28	5.74	22.74	148.68	0.11	0.06	14.85	0.28	1.38	0.00	15.20	63.50	24.05	0.98	346.55	4.70	0.36	0.00

Директор: Голышникова С.В.

Повар: