

Согласовано

Утверждаю

Директор :

Директор ООО "Сундырь"

С.В.Голышников

на 21 января 2025 года

### Меню

День: вторник

Неделя:

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	I(мкг)	Se (мкг)	F				
728	Чай с сахаром	200.00	1.65	0.10	0.03	14.99	56.85	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	0.00	0.00	0.00	0.00
569	Хлеб пшеничный	40.00	4.80	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				
744	Запеканка из творога со сгущ.молоком	220.00	92.69	32.67	24.62	46.51	539.48	0.11	0.58	0.75	0.13	0.84	0.22	390.88	479.66	51.61	1.20	252.25	16.37	56.75	0.05				
610	Яблоки (порциями)	100.00	13.50	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				

#### 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	I(мкг)	Se (мкг)	F				
621	Котлеты рубленые из филе птицы с соусом 50/50	100.00	29.47	5.49	6.16	7.95	86.38	0.02	0.01	0.87	0.02	2.19	0.03	21.05	15.09	7.86	0.14	18.55	1.16	0.20	0.00				
703	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	255.00	16.72	5.76	8.99	16.02	144.58	0.05	0.05	12.35	0.27	2.50	0.00	45.01	58.06	28.33	1.24	194.00	5.87	0.51	0.01				
730	Компот из смеси сухофруктов	200.00	5.67	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	0.00	0.00	0.00	0.00
851	Хлеб Дарницкий	80.00	6.24	5.44	1.04	32.56	196.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.40	37.92	11.28	0.94	0.00	0.00	0.00	0.00				
706	Пюре картофельное	230.00	28.98	4.88	12.59	30.29	253.42	0.21	0.18	7.96	0.26	0.33	0.22	57.94	126.86	42.55	1.52	888.20	12.94	1.61	0.01				
25	Винегрет овощной	100.00	10.32	1.34	10.11	6.86	124.34	0.05	0.04	12.95	0.22	4.54	0.00	25.65	41.08	18.53	0.77	111.15	3.05	0.27	0.00				

Директор: С.В.Голышников

Повар: \_\_\_\_\_

728	Чай с сахаром	200.00	1.65	0.10	0.03	14.99	56.85	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	0.00	0.00	0.00	0.00
569	Хлеб пшеничный	40.00	4.80	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				
744	Запеканка из творога со сгущ.молоком	220.00	92.69	32.67	24.62	46.51	539.48	0.11	0.58	0.75	0.13	0.84	0.22	390.88	479.66	51.61	1.20	252.25	16.37	56.75	0.05				
610	Яблоки (порциями)	100.00	13.50	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				
621	Котлеты рубленые из филе птицы с соусом 50/50	100.00	29.47	5.49	6.16	7.95	86.38	0.02	0.01	0.87	0.02	2.19	0.03	21.05	15.09	7.86	0.14	18.55	1.16	0.20	0.00				
703	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	255.00	16.72	5.76	8.99	16.02	144.58	0.05	0.05	12.35	0.27	2.50	0.00	45.01	58.06	28.33	1.24	194.00	5.87	0.51	0.01				
730	Компот из смеси сухофруктов	200.00	5.67	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	0.00	0.00	0.00	0.00
851	Хлеб Дарницкий	80.00	6.24	5.44	1.04	32.56	196.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.40	37.92	11.28	0.94	0.00	0.00	0.00	0.00				
706	Пюре картофельное	230.00	28.98	4.88	12.59	30.29	253.42	0.21	0.18	7.96	0.26	0.33	0.22	57.94	126.86	42.55	1.52	888.20	12.94	1.61	0.01				
25	Винегрет овощной	100.00	10.32	1.34	10.11	6.86	124.34	0.05	0.04	12.95	0.22	4.54	0.00	25.65	41.08	18.53	0.77	111.15	3.05	0.27	0.00				

Директор: \_\_\_\_\_