

Согласовано

Утверждаю

Директор

на 3 февраля 2025г.

Директор ООО "Сундырь"

Голышикова С.В.



Меню

День: понедельник

Неделя: вторая

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 |
| 698 | Яблоки свежие | 100.00 | 15.68 | 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 | 30.00 | 3.60 | 2.28 | 0.24 | 14.58 | 71.40 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 0.00 | 6.00 | 19.50 | 4.20 | 0.33 | 0.00 | 0.96 | 1.80 | 0.00 |
| 724 | Какао с молоком | 200.00 | 11.86 | 3.97 | 3.42 | 26.08 | 143.00 | 0.04 | 0.16 | 1.30 | 0.02 | 0.01 | 0.05 | 125.12 | 116.20 | 31.00 | 0.98 | 206.36 | 9.00 | 2.00 | 0.03 |
| 887 | Каша ячневая молочная с маслом | 210.00 | 19.77 | 7.46 | 9.95 | 36.61 | 263.97 | 0.12 | 0.16 | 1.31 | 0.05 | 0.08 | 0.17 | 157.06 | 243.23 | 35.98 | 0.91 | 239.68 | 9.09 | 18.85 | 0.02 |
| 733 | Бутерброд с маслом сливочным | 40.00 | 15.63 | 2.36 | 8.49 | 14.66 | 146.20 | 0.03 | 0.02 | 0.00 | 0.04 | 0.13 | 0.15 | 8.40 | 22.50 | 4.20 | 0.35 | 1.50 | 0.96 | 1.90 | 0.00 |

66254

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 |
| 704 | Каша гречневая рассыпчатая | 230.00 | 14.85 | 13.41 | 10.00 | 65.85 | 413.90 | 0.33 | 0.18 | 0.00 | 0.03 | 0.95 | 0.12 | 23.08 | 318.06 | 211.88 | 7.11 | 411.99 | 3.57 | 6.24 | 0.02 |
| 617 | Биточки рубленные с соусом | 120.00 | 52.90 | 13.84 | 7.50 | 12.64 | 131.04 | 1.12 | 0.01 | 2.29 | 0.03 | 0.33 | 0.02 | 34.96 | 99.51 | 17.31 | 0.12 | 16.69 | 1.05 | 0.18 | 0.00 |
| 851 | Хлеб Цивильный | 40.00 | 3.12 | 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 |
| 726 | Суп картофельный с горохом | 250.00 | 13.06 | 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 |
| 721 | Компот из свежих яблок | 200.00 | 9.38 | 0.16 | 0.16 | 27.87 | 108.96 | 0.01 | 0.01 | 1.60 | 0.00 | 0.16 | 0.00 | 4.00 | 3.20 | 0.80 | 0.40 | 111.20 | 0.80 | 0.12 | 0.00 |
| 436 | Салат из моркови с яблоками | 100.00 | 8.70 | 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 |

Директор: Голышикова С.В.

Повар:

102201
168255

| № 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 |
| 704 | Каша гречневая рассыпчатая | 230.00 | 14.85 | 13.41 | 10.00 | 65.85 | 413.90 | 0.33 | 0.18 | 0.00 | 0.03 | 0.95 | 0.12 | 23.08 | 318.06 | 211.88 | 7.11 | 411.99 | 3.57 | 6.24 | 0.02 |
| 617 | Биточки рубленные с соусом | 120.00 | 52.90 | 13.84 | 7.50 | 12.64 | 131.04 | 1.12 | 0.01 | 2.29 | 0.03 | 0.33 | 0.02 | 34.96 | 99.51 | 17.31 | 0.12 | 16.69 | 1.05 | 0.18 | 0.00 |
| 851 | Хлеб Цивильный | 40.00 | 3.12 | 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 |
| 726 | Суп картофельный с горохом | 250.00 | 13.06 | 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 |
| 721 | Компот из свежих яблок | 200.00 | 9.38 | 0.16 | 0.16 | 27.87 | 108.96 | 0.01 | 0.01 | 1.60 | 0.00 | 0.16 | 0.00 | 4.00 | 3.20 | 0.80 | 0.40 | 111.20 | 0.80 | 0.12 | 0.00 |
| 436 | Салат из моркови с яблоками | 100.00 | 8.70 | 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 |

Директор: Голышикова С.В.

Повар: