

Согласовано

Директор

на 14 февраля 2025г.



Утверждаю

Директор ООО "Сундырь"

Голышников С.В.

Меню

День: пятница

Неделя: первая

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 (мкг)	Se (мкг)	F		
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	0.00	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00
402	Сыр	25.00	23.20	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	16.64	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	3.12	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	0.00
401	Масло	10.00	12.03	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	
610	Яблоки	100.00	14.32	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	

742 II

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 (мкг)	Se (мкг)	F		
436	Салат из моркови с яблоками	100.00	8.27	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	17.59	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	37.60	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 ржано-пшеничный	40.00	3.12	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	200.00	20.81	4.91	8.14	47.83	266.90	0.03	0.03	0.00	0.04	0.38	0.14	3.48	82.62	25.56	0.69	56.79	1.01	10.96	0.00	
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	

Директор: Голышников С.В.

93206

Повар: _____

167 217

436	Салат из моркови с яблоками	100.00	8.27	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	17.59	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	37.60	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 ржано-пшеничный	40.00	3.12	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	200.00	20.81	4.91	8.14	47.83	266.90	0.03	0.03	0.00	0.04	0.38	0.14	3.48	82.62	25.56	0.69	56.79	1.01	10.96	0.00	
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	

Директор: Голышников С.В.

Повар: _____