



Утверждаю:  
 Директор ООО "Сундырь"  
 С.В.Гольшеникова

### Меню

День: понедельник  
 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 (мкг)	Se (мкг)	F	
588	Яблоки свежие порциями	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
589	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	208.36	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	1.80	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 (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	211.86	7.11	411.99	3.57	6.24	0.02
617	Биточки рубленые с соусом	120.00	52.92	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 Дарницкий	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	13.45	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	2.98	0.01
721	Компот из свежих яблок	200.00	8.83	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	8.27	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

Директор: С.В.Гольшеникова *10144*  
 Повар: *16662*