

БССЛ



Согласовано
Директор
на 21 февраля 2025 года

Утверждаю:

Директор ООО "Сундырь"
С.В. Голышников

Меню

День: пятница
Неделя:
Сезон:
Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецеп. блюда	Наименование	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	
910	Яблоки свежие	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
897	Кофейный напиток с молоком	200.00	11.87	3.30	2.73	24.96	148.30	0.04	0.15	1.30	0.02	0.00	0.05	120.00	90.00	14.00	0.10	148.00	9.00	2.00	0.02
903	Каша полбяная с маслом	250.00	25.91	11.27	12.40	44.56	337.62	0.04	0.15	1.56	0.06	0.10	0.20	145.07	109.95	16.66	0.14	176.92	10.82	2.50	0.02
589	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

Обед

№ рецеп. блюда	Наименование	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	
711	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255.00	13.39	5.42	8.94	10.04	126.92	0.06	0.05	21.86	0.25	2.37	0.00	38.64	50.06	21.86	0.78	302.70	4.25	0.35	0.01
728	Чай с сахаром	200.00	1.65	0.10	0.03	14.98	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
571	Хлеб ржано-пшеничный	50.00	3.90	3.65	0.65	17.75	94.50	0.09	0.04	0.00	0.00	0.70	0.00	18.50	89.00	27.50	1.35	0.00	2.20	2.75	0.00
626	Шарку из филе кур	230.00	76.58	29.78	25.62	38.68	352.94	0.14	0.09	15.21	0.17	0.26	0.09	16.66	77.20	28.16	1.07	599.79	7.19	0.87	0.00
589	Хлеб пшеничный	50.00	6.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.01	0.00	0.00	0.05	0.00	10.00	32.50	7.00	0.55	0.00	1.60	3.00	0.00
731	Салат из квашеной капусты	100.00	15.67	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

Повар: _____

118-19
174 09
2