

Согласовано

Утверждаю

Директор

Директор ООО "Сундырь"

Николаева М.А.

на 13 декабря 2023г.

## Меню



День: среда

Неделя:

Сезон:

Возрастная группа: 3 - 7 лет

### 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		В1	В2	С	А	Е	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F	
786	Каша овсяная вязкая с маслом 150/5 (с 1-3лет) №182	155.00	9.70	6.35	8.41	27.14	207.26	0.19	0.15	0.97	0.04	0.69	0.11	114.06	197.89	53.46	1.53	246.00	8.44	12.39	0.01	
772	Бутерброд с сыром (с 3-7 лет) №3	60.00	17.75	6.53	8.03	19.48	186.60	0.05	0.06	0.10	0.06	0.17	0.22	141.20	102.50	10.85	0.60	13.95	1.28	4.63	0.00	
760	Чай с сахаром 180/10 (с 3-7 лет) № 411	200.00	1.14	0.07	0.02	11.10	42.11	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

### 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		В1	В2	С	А	Е	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
789	Салат из моркови 50г(с 3-7 лет) №42	50.00	1.40	0.62	0.05	5.47	23.88	0.03	0.03	2.40	0.96	0.19	0.00	12.96	26.40	18.24	0.34	0.00	2.40	0.05	0.02
790	Борщ из свежей капусты 180 г (д/ш) №62	180.00	8.63	3.70	5.95	9.42	84.97	0.02	0.03	7.58	0.18	1.68	0.01	28.64	30.13	14.43	0.65	78.98	3.62	0.32	0.01
812	Каша пшеничная рассыпчатая 120 г(д/ш)	140.00	5.87	6.16	4.65	33.63	204.14	0.11	0.05	0.00	0.02	1.03	0.07	22.45	140.38	31.94	2.35	125.67	0.00	38.45	0.00
797	Компот из груш 150г (д/ш) №390	180.00	8.46	0.14	0.11	21.38	83.34	0.01	0.01	1.80	0.00	0.14	0.00	6.84	5.76	4.32	0.83	55.80	0.36	0.04	0.00
851	Хлеб Дарницкий	30.00	2.20	2.04	0.39	12.21	73.50	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.15	14.22	4.23	0.35	0.00	0.00	0.00	0.00
569	Хлеб пшеничный	30.00	2.70	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
616	Биточки рубленые с соусом 60/15 (с 1-3 лет) №299	75.00	31.90	4.03	10.46	7.42	126.10	1.92	0.01	0.14	0.03	0.29	0.07	18.52	52.24	8.59	0.62	6.62	0.35	0.12	0.00

### Полдник

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
799	Пирожки печеные с картофелем из дрожжевого теста 70гр	70.00	5.99	5.20	3.74	31.51	181.97	0.10	0.07	4.99	0.03	1.48	0.08	29.20	65.76	13.83	0.77	167.11	3.03	3.56	0.01
892	Ряженка 150 г №420	200.00	18.67	6.00	5.00	8.40	102.00	0.06	0.00	0.90	60.00	0.00	0.00	372.00	276.00	42.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00

Директор: Николаева М.А.

Повар: \_\_\_\_\_

Согласовано

Директор

на 13 декабря 2023г.

Утверждаю

Директор ООО "Сундырь"

Николаева М.А.



### Меню

День: среда

Неделя:

Сезон:

Возрастная группа: 7 - 11 лет

#### 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	Kl (мкг)	Se (мкг)	F	
401	Масло (порциями) М_14	10.00	7.20	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
744	Запеканка из творога со сгущ.молоком М_223	150.00	48.36	22.27	16.79	31.71	367.83	0.08	0.40	0.51	0.09	0.57	0.15	266.51	327.04	35.19	0.82	171.99	11.16	38.70	0.04
736	Чай с лимоном М_377	200.00	2.99	0.16	0.03	15.20	59.16	0.00	0.00	2.80	0.00	0.01	0.00	2.80	1.54	0.84	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00
569	Хлеб пшеничный	40.00	3.61	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
698	Яблоки свежие порциями	100.00	10.64	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

№ 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	Kl (мкг)	Se (мкг)	F	
731	Салат из квашенной капусты М_47	60.00	6.81	0.96	3.00	4.61	50.03	0.01	0.01	15.18	0.00	1.38	0.00	25.19	18.55	8.62	0.34	8.76	0.18	0.03	0.00
478	Суп картофельный с макаронными изделиями М_103	200.00	8.73	5.17	4.61	18.55	120.84	0.09	0.05	17.28	0.26	1.18	0.00	21.96	54.60	22.64	0.86	309.24	3.93	0.29	0.01
719	Рыба припущенная с соусом М_227	100.00	25.86	9.29	1.78	3.29	65.76	0.06	0.01	1.03	0.04	0.38	0.03	35.34	100.19	3.10	0.10	38.99	1.33	0.29	0.01
706	Пюре картофельное 200гр_312	200.00	12.97	4.24	10.94	26.34	220.37	0.19	0.15	6.92	0.23	0.29	0.19	50.38	110.31	37.00	1.32	772.35	11.25	1.40	0.01
707	Компот из изюма_348	200.00	11.11	0.36	0.00	28.06	108.83	0.03	0.02	0.00	0.00	0.10	0.00	15.87	25.59	8.33	0.60	164.67	0.00	0.12	0.05
729	Яйцо вареное М_209	40.00	13.20	5.08	4.60	0.28	62.80	0.03	0.18	0.00	0.10	0.24	0.88	22.00	76.80	4.80	1.00	56.00	0.00	12.28	0.00
851	Хлеб Дарницкий	40.00	2.93	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

Директор: Николаева М.А.

Повар: \_\_\_\_\_



Согласовано

Директор

на 13 декабря 2023г.

Утверждаю

Директор ООО "Сундырь"

Николаева М.А.



## Меню

День: среда

Неделя:

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	Kl (мкг)	Se (мкг)	F	
401	Масло (порциями) M_14	10.00	7.20	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
744	Запеканка из творога со сгущ. молоком M_223	220.00	70.93	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
736	Чай с лимоном M_377	200.00	2.99	0.16	0.03	15.20	59.16	0.00	0.00	2.80	0.00	0.01	0.00	2.80	1.54	0.84	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00
569	Хлеб пшеничный	40.00	3.61	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
698	Яблоки свежие порциями	100.00	10.64	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

№ 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	Kl (мкг)	Se (мкг)	F	
369	Салат из квашеной капусты	100.00	11.36	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
478	Суп картофельный с макаронными изделиями M_103	250.00	10.92	6.46	5.76	23.19	151.05	0.11	0.06	21.60	0.32	1.48	0.00	27.45	68.25	28.30	1.08	386.55	4.91	0.37	0.02
719	Рыба припущенная с соусом M_227	100.00	25.86	9.29	1.78	3.29	65.76	0.06	0.01	1.03	0.04	0.38	0.03	35.34	100.19	3.10	0.10	38.99	1.33	0.29	0.01
883	Пюре картофельное 220/10 M_312	230.00	13.40	4.65	11.09	28.95	234.16	0.20	0.17	7.61	0.24	0.31	0.20	55.15	120.99	40.68	1.45	848.98	12.37	1.53	0.01
707	Компот из изюма_348	200.00	11.11	0.36	0.00	28.06	108.83	0.03	0.02	0.00	0.00	0.10	0.00	15.87	25.59	8.33	0.60	164.67	0.00	0.12	0.05
729	Яйцо вареное M_209	40.00	13.20	5.08	4.60	0.28	62.80	0.03	0.18	0.00	0.10	0.24	0.88	22.00	76.80	4.80	1.00	56.00	0.00	12.28	0.00
851	Хлеб Дарницкий	50.00	3.66	3.40	0.65	20.35	122.50	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.25	23.70	7.05	0.58	0.00	0.00	0.00	0.00

Директор: Николаева М.А.

Повар: \_\_\_\_\_

Согласовано

Директор

на 13 декабря 2023г.

Утверждаю

Директор ООО "Сундырь"

Николаева М.А.



### Меню

День: среда

Неделя:

Сезон:

Возрастная группа: 1 - 3 лет

#### 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)	I (мкг)	Se (мкг)	F
786	Каша овсяная вязкая с маслом 150/5 (с 1-3лет) №182	155.00	9.70	6.35	8.41	27.14	207.26	0.19	0.15	0.97	0.04	0.69	0.11	114.06	197.89	53.46	1.53	246.00	8.44	12.39	0.01
771	Бутерброд с сыром (с1-3лет)№3	45.00	13.33	4.62	6.76	14.62	144.80	0.04	0.05	0.07	0.05	0.13	0.17	95.20	71.00	7.70	0.44	9.55	0.96	3.30	0.00
761	Чай с сахаром 150/10(с1-3 лет) № 411	150.00	0.74	0.04	0.01	6.99	26.53	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

#### 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)	I (мкг)	Se (мкг)	F
788	Салат из моркови 40г (с1-3 лет)№42	40.00	1.12	0.50	0.04	4.38	19.10	0.02	0.03	1.92	0.77	0.15	0.00	10.37	21.12	14.59	0.27	0.00	1.92	0.04	0.02
790	Борщ из свежей капусты 180 г (д/ш)№62	180.00	8.63	3.70	5.95	9.42	84.97	0.02	0.03	7.58	0.18	1.68	0.01	28.64	30.13	14.43	0.65	78.98	3.62	0.32	0.01
812	Каша пшеничная рассыпчатая 120 г(д/ш)	110.00	4.61	4.84	3.66	26.42	160.39	0.09	0.04	0.00	0.02	0.81	0.06	17.64	110.30	25.10	1.85	98.74	0.00	30.21	0.00
797	Компот из груш 150г (д/ш)№390	150.00	7.05	0.12	0.09	17.82	69.45	0.01	0.01	1.50	0.00	0.12	0.00	5.70	4.80	3.60	0.69	46.50	0.30	0.03	0.00
569	Хлеб пшеничный	30.00	2.70	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
851	Хлеб Дарницкий	30.00	2.20	2.04	0.39	12.21	73.50	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.15	14.22	4.23	0.35	0.00	0.00	0.00	0.00
616	Биточки рубленые с соусом 60/15 (с 1-3 лет) №299	75.00	31.90	4.03	10.46	7.42	126.10	1.92	0.01	0.14	0.03	0.29	0.07	18.52	52.24	8.59	0.62	6.62	0.35	0.12	0.00

#### Полдник

№ 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)	I (мкг)	Se (мкг)	F
799	Пирожки печеные с картофелем из дрожжевого теста 70гр	70.00	5.99	5.20	3.74	31.51	181.97	0.10	0.07	4.99	0.03	1.48	0.08	29.20	65.76	13.83	0.77	167.11	3.03	3.56	0.01
892	Ряженка 150 г №420	150.00	14.00	4.50	3.75	6.30	76.50	0.04	0.00	0.67	45.00	0.00	0.00	279.00	207.00	31.50	0.23	0.00	0.00	0.00	0.00

Директор: Николаева М.А.

Повар: \_\_\_\_\_