

Согласовано

Директор

на 05.03.2024 г.



Утверждаю:

Директор ООО "Сундырь"

Николаева М.А.

### Меню

День: вторник

Неделя:

Сезон:

Возрастная группа: 12 лет и старше

#### Завтрак

№ рецеп	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
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
751	Запеканка творожная со сметанным соусом М_223	215.00	61.40	28.76	21.95	23.41	409.50	0.09	0.46	0.47	0.13	0.65	0.32	290.25	397.38	39.10	1.11	214.66	16.04	51.93	0.05
728	Чай с сахаром М_376	200.00	1.94	0.10	0.03	14.99	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
609	Бутерброд с повидлом	55.00	10.29	2.40	4.39	27.11	156.70	0.05	0.02	0.10	0.02	0.44	0.08	10.90	29.40	11.30	0.87	0.75	0.96	1.85	0.00
569	Хлеб пшеничный	40.00	3.78	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	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
436	Салат из моркови с яблоками М_59	100.00	7.50	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
874	Рис отварной 200 гр М_304	200.00	15.77	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
621	Котлеты рубленые из филе птицы с соусом 50/50	100.00	15.32	5.49	6.16	7.95	86.38	0.02	0.01	0.87	0.02	2.19	0.03	21.05	15.09	7.86	0.14	18.55	1.16	0.20	0.00
703	Борщ с капустой с картофелем со сметаной 250/5	255.00	14.94	5.76	8.99	16.02	144.58	0.05	0.05	12.35	0.27	2.50	0.00	45.01	58.06	28.33	1.24	194.00	5.87	0.51	0.01
730	Компот из смеси сухофруктов М_349	200.00	4.84	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
851	Хлеб Дарницкий	40.00	3.07	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 05.03.2024 г.



### Меню

День: вторник

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	K (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
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
751	Запеканка творожная со сметанным соусом М_223	155.00	44.26	20.73	15.83	16.88	295.22	0.06	0.33	0.34	0.09	0.47	0.23	209.25	286.49	28.19	0.80	154.76	11.56	37.44	0.04
728	Чай с сахаром М_376	200.00	1.94	0.10	0.03	14.99	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
609	Бутерброд с повидлом	55.00	10.29	2.40	4.39	27.11	156.70	0.05	0.02	0.10	0.02	0.44	0.08	10.90	29.40	11.30	0.87	0.75	0.96	1.85	0.00
569	Хлеб пшеничный	50.00	4.72	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

#### 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
436	Салат из моркови с яблоками М_59	60.00	4.50	0.64	0.11	5.46	24.80	0.03	0.03	2.85	0.90	0.24	0.00	13.65	25.95	17.40	0.47	41.70	2.55	0.09	0.02
644	Рис отварной М_304	200.00	15.77	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
621	Котлеты рубленые из филе птицы с соусом 50/50	100.00	15.32	5.49	6.16	7.95	86.38	0.02	0.01	0.87	0.02	2.19	0.03	21.05	15.09	7.86	0.14	18.55	1.16	0.20	0.00
742	Борщ из свежей капусты со сметаной 200/5	205.00	11.67	4.49	7.25	12.01	113.32	0.04	0.04	9.88	0.22	1.96	0.00	35.92	43.29	22.02	0.94	150.80	4.54	0.38	0.01
730	Компот из смеси сухофруктов М_349	200.00	4.84	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
851	Хлеб Дарницкий	40.00	3.07	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 05.03.2024 г.



### Меню

День: вторник

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		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	Se (мкг)	F	
836	Каша гречневая вязкая с маслом 200/5 (с 3-7 лет) № 182	205.00	11.58	8.62	8.29	37.60	256.88	0.17	0.20	1.30	0.04	0.41	0.13	128.91	223.36	102.96	3.09	317.75	10.48	4.61	0.03
322	Какао с молоком	180.00	8.80	3.78	3.34	16.04	102.70	0.05	0.17	1.43	0.02	0.01	0.05	134.56	112.10	23.90	0.55	190.78	9.90	2.20	0.03
609	Бутерброд с повидлом	55.00	10.29	2.40	4.39	27.11	156.70	0.05	0.02	0.10	0.02	0.44	0.08	10.90	29.40	11.30	0.87	0.75	0.96	1.85	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)	Se (мкг)	F	
838	Винегрет овощной 50г(с 3-7 лет) №46	50.00	3.73	0.66	3.07	3.95	46.15	0.03	0.02	5.13	0.16	1.40	0.00	11.60	22.42	10.38	0.43	64.07	1.92	0.17	0.00
855	Суп картофельный с горохом 180г (№87)	180.00	7.55	6.28	5.97	15.64	127.39	0.16	0.05	7.53	0.22	1.74	0.00	21.08	62.55	25.38	1.45	163.51	3.20	2.08	0.00
876	Пюре картофельное 150 гр М_312	130.00	8.69	2.76	7.10	17.20	143.51	0.12	0.10	4.52	0.15	0.19	0.13	32.34	71.69	24.13	0.86	504.16	7.31	0.91	0.00
797	Компот из груш 150г (д/ш) №390	180.00	10.23	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
569	Хлеб пшеничный	30.00	2.83	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	2.30	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
624	Фрикадельки мясные с соусом ШП 3-7 л	120.00	38.38	6.06	7.33	22.63	119.40	0.01	0.02	0.45	0.03	0.24	0.08	30.77	67.92	9.31	0.86	24.54	1.42	0.36	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)	Se (мкг)	F	
915	Омлет натуральный 150 г	100.00	32.67	9.39	16.68	1.91	193.94	0.05	0.36	0.35	0.23	0.53	1.72	73.22	161.80	12.13	1.80	138.63	2.40	22.14	0.01
802	Чай с лимоном 180/10/7(д/ш) №412	180.00	2.60	0.12	0.02	10.20	40.21	0.00	0.00	1.93	0.00	0.01	0.00	2.27	1.22	0.84	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00
569	Хлеб пшеничный	15.00	1.42	1.14	0.12	7.29	35.70	0.02	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	3.00	9.75	2.10	0.17	0.00	0.48	0.90	0.00

Директор: Николаева М.А.

Повар: \_\_\_\_\_



Согласовано

Директор

на 05.03.2024 г.



### Меню

День: вторник

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
835	Каша гречневая вязкая с маслом 150/(с 1-3 лет) № 182	155.00	9.62	6.80	7.24	31.50	216.57	0.14	0.15	0.91	0.03	0.35	0.11	91.79	174.50	83.95	2.57	245.45	7.54	3.59	0.02
924	Какао с молоком 150г	150.00	7.67	3.24	2.85	13.14	85.76	0.04	0.14	1.20	0.02	0.01	0.05	112.96	95.90	21.38	0.53	164.50	8.28	1.84	0.02
609	Бутерброд с повидлом	55.00	10.29	2.40	4.39	27.11	156.70	0.05	0.02	0.10	0.02	0.44	0.08	10.90	29.40	11.30	0.87	0.75	0.96	1.85	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
837	Винегрет овощной 40г(с 1-3 лет) № 46	40.00	2.98	0.53	2.46	3.16	36.92	0.02	0.02	4.10	0.13	1.12	0.00	9.28	17.94	8.30	0.34	51.26	1.54	0.13	0.00
855	Суп картофельный с горохом 180г (№87)	180.00	7.55	6.28	5.97	15.64	127.39	0.16	0.05	7.53	0.22	1.74	0.00	21.08	62.55	25.38	1.45	163.51	3.20	2.08	0.00
767	Пюре картофельное 120 гр(д/ш)	110.00	5.37	2.30	3.84	14.39	102.08	0.10	0.08	3.78	0.11	0.13	0.07	27.07	59.70	20.24	0.72	422.04	6.16	0.74	0.00
797	Компот из груш 150г (д/ш) №390	150.00	8.52	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	2.83	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	2.30	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
623	Фрикадельки мясные с соусом ШП	90.00	28.79	4.54	5.50	16.97	89.55	0.01	0.01	0.34	0.02	0.18	0.06	23.08	50.94	6.99	0.65	18.41	1.06	0.27	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
916	Омлет натуральный 130 гр	100.00	33.52	9.43	17.44	1.82	200.85	0.05	0.36	0.32	0.23	0.55	1.75	71.42	161.72	11.94	1.82	136.86	2.22	22.34	0.00
569	Хлеб пшеничный	15.00	1.42	1.14	0.12	7.29	35.70	0.02	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	3.00	9.75	2.10	0.17	0.00	0.48	0.90	0.00
318	Чай с лимоном	150.00	2.15	0.19	0.04	7.12	27.68	0.00	0.00	1.40	0.00	0.01	0.00	1.40	0.77	0.42	0.02	5.70	0.00	0.01	0.00

Директор: Николаева М.А.

Повар: \_\_\_\_\_