

Согласовано

Директор

на 14 марта 2024 г.



### Меню

День: четверг

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	K	I (мкг)	Se (мкг)	F
392	Бутерброд с сыром	50.00	17.01	5.77	7.95	14.62	162.80	0.04	0.06	0.10	0.06	0.16	0.22	139.20	96.00	9.45	0.49	13.95	0.96	4.03	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
885	Каша из риса и пшена с маслом 250/10 М_175	260.00	17.24	7.59	12.45	40.84	301.32	0.12	0.17	1.63	0.06	0.24	0.21	158.37	192.64	44.64	0.93	241.94	12.52	5.79	0.02
728	Чай с сахаром М_376	200.00	1.92	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

#### 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	I (мкг)	Se (мкг)	F
617	Биточки рубленые с соусом 50/50_269	120.00	46.13	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
429	Салат из свеклы отварной М_52	100.00	3.16	1.35	6.08	7.87	89.85	0.02	0.04	9.50	0.00	2.73	0.00	35.15	40.85	20.90	1.33	0.00	6.65	0.66	0.00
711	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/5	255.00	12.02	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
592	Макаронные изделия отварные М_309	200.00	9.54	7.05	6.50	42.30	260.59	0.07	0.03	0.00	0.03	1.09	0.10	5.42	50.54	9.02	1.06	90.68	1.02	0.07	0.00
712	Компот из чернослива _348	200.00	9.82	0.34	0.00	23.65	92.81	0.00	0.01	0.45	0.00	0.27	0.00	11.89	12.33	15.16	0.45	128.39	0.08	0.04	0.00
571	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	3.07	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

Директор: Николаева М.А.

Повар: \_\_\_\_\_

Согласовано:

Директор

на 14 марта 2024 г.



## Меню

День: четверг

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
392	Бутерброд с сыром	50.00	17.01	5.77	7.95	14.62	162.80	0.04	0.06	0.10	0.06	0.16	0.22	139.20	96.00	9.45	0.49	13.95	0.96	4.03	0.00
720	Каша из риса и пшена с маслом М_175	210.00	15.30	6.18	11.62	33.36	259.24	0.10	0.14	1.30	0.06	0.21	0.20	127.36	156.69	36.40	0.77	195.33	10.05	4.73	0.02
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
728	Чай с сахаром М_376	200.00	1.92	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

### 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
617	Биточки рубленые с соусом 50/50_269	120.00	46.13	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
429	Салат из свеклы отварной М_52	60.00	1.90	0.81	3.65	4.72	53.91	0.01	0.02	5.70	0.00	1.64	0.00	21.09	24.51	12.54	0.80	0.00	3.99	0.40	0.00
745	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/5	205.00	9.54	4.35	7.34	7.92	102.80	0.05	0.04	18.04	0.21	1.92	0.00	33.19	40.01	17.79	0.63	252.28	3.53	0.28	0.01
871	Макароны отварные М_309 150 гр	200.00	9.02	7.19	6.24	43.19	262.49	0.07	0.03	0.00	0.03	1.11	0.10	5.42	51.46	9.21	1.08	92.52	1.04	0.07	0.00
755	Компот из чернослива М_348	200.00	9.82	0.34	0.00	23.65	92.81	0.00	0.01	0.45	0.00	0.27	0.00	11.89	12.33	15.16	0.45	128.39	0.08	0.04	0.00
571	Хлеб ржанопшеничный	40.00	3.07	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

Директор: Николаева М.А.

Повар: \_\_\_\_\_



Согласовано:

Директор

на 14 марта 2024 г.



## Меню

День: четверг

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	Kl (мкг)	Se (мкг)	F	
923	Каша вязкая манная с маслом 205 г	205.00	15.05	9.44	8.98	44.44	290.77	0.11	0.24	2.13	0.05	0.72	0.16	204.82	184.99	30.64	0.61	400.92	14.76	16.16	0.03
802	Чай с лимоном 180/10/7(д/ш) №412	180.00	2.56	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
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	Kl (мкг)	Se (мкг)	F	
766	Пюре картофельное 150г(д/ш)	150.00	7.34	3.15	5.24	19.73	139.75	0.14	0.11	5.19	0.15	0.18	0.09	36.98	81.78	27.75	0.99	578.70	8.44	1.02	0.00
838	Винегрет овощной 50г(с 3-7 лет)№46	60.00	4.46	0.79	3.68	4.74	55.38	0.03	0.03	6.15	0.20	1.68	0.00	13.92	26.91	12.45	0.51	76.89	2.31	0.20	0.00
817	Суп картофельный с вермишелью 180г(д/ш)	200.00	8.21	5.03	4.59	18.19	118.94	0.08	0.05	11.88	0.22	1.11	0.00	12.16	50.80	19.24	0.79	277.24	3.76	0.29	0.00
854	Компот из свежих яблок 150 г( д/ш) №390	180.00	6.52	0.14	0.14	21.49	84.42	0.01	0.01	1.44	0.00	0.14	0.00	3.60	2.88	0.72	0.36	100.08	0.72	0.11	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
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
625	Шницель из свинины со сметанным соусом	100.00	40.07	5.76	14.49	10.99	177.49	2.65	0.01	0.21	0.05	0.43	0.09	29.18	74.93	12.32	0.04	12.80	0.71	0.22	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	Kl (мкг)	Se (мкг)	F	
813	Булочка Дорожная № 453	70.00	12.25	4.61	9.68	36.59	253.31	0.08	0.02	0.00	0.00	3.42	0.00	8.36	32.78	5.77	0.38	55.53	0.68	2.73	0.01
803	Бананы свежие 70г (д/ш)	100.00	33.00	1.50	0.10	21.00	89.00	0.04	0.05	10.00	0.02	0.40	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60	358.00	0.05	1.00	0.01
905	Кефир 2,5 %-ной жирности	180.00	12.00	5.04	4.50	7.20	90.00	0.05	0.31	1.26	0.04	0.00	0.09	216.00	171.00	25.20	0.18	262.80	16.20	0.00	0.04

Директор: Николаева М.А.

Повар: \_\_\_\_\_



Согласовано:

Директор

на 14 марта 2024 г.



### Меню

День: четверг

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	I (мкг)	Se (мкг)	F
801	Каша вязкая манная с маслом 150/5 (д/ш) №199	155.00	12.19	7.09	7.77	33.39	227.61	0.08	0.18	1.60	0.04	0.55	0.14	153.92	139.11	22.98	0.46	300.88	11.07	12.13	0.02
318	Чай с лимоном	150.00	2.13	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
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	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
817	Суп картофельный с вермишелью 180г(д/ш)	180.00	7.39	4.52	4.13	16.37	107.05	0.08	0.04	10.69	0.20	1.00	0.00	10.94	45.72	17.32	0.71	249.52	3.38	0.26	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
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
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
854	Компот из свежих яблок 150 г (д/ш) №390	150.00	5.43	0.12	0.12	17.91	70.35	0.01	0.01	1.20	0.00	0.12	0.00	3.00	2.40	0.60	0.30	83.40	0.60	0.09	0.00
625	Шницель из свинины со сметанным соусом	100.00	40.07	5.76	14.49	10.99	177.49	2.65	0.01	0.21	0.05	0.43	0.09	29.18	74.93	12.32	0.04	12.80	0.71	0.22	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	I (мкг)	Se (мкг)	F
813	Булочка Дорожная № 453	50.00	8.75	3.30	6.91	26.13	180.93	0.06	0.01	0.00	0.00	2.44	0.00	5.97	23.41	4.12	0.27	39.66	0.49	1.95	0.01
905	Кефир 2,5 %-ной жирности	150.00	10.00	4.20	3.75	6.00	75.00	0.04	0.25	1.05	0.03	0.00	0.08	180.00	142.50	21.00	0.15	219.00	13.50	0.00	0.03
803	Бананы свежие 70г (д/ш)	95.00	31.35	1.42	0.09	19.95	84.55	0.04	0.05	9.50	0.02	0.38	0.00	7.60	26.60	39.90	0.57	340.10	0.05	0.95	0.01

Директор: Николаева М.А.

Повар: \_\_\_\_\_