

Согласовано

Директор

на 18 марта 2024 г.



Меню

День: понедельник

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
824	Каша вязкая ячневая со слив. маслом 200/5(с 3-7 лет)№182	205.00	10.81	7.47	7.40	36.50	240.73	0.12	0.15	1.30	0.04	0.05	0.13	155.64	243.41	36.13	0.91	239.00	9.00	19.01	0.02
733	Бутерброд с маслом сливочным М_1	40.00	10.03	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	1.90	0.00
825	Чай с молоком 180г(д/ш) №413	180.00	5.95	2.53	2.90	14.22	90.10	0.03	0.10	0.81	0.02	0.00	0.05	87.48	63.99	12.60	0.09	131.40	8.10	1.80	0.02

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
827	Салат из свеклы 50г(с3-7 лет)№34	60.00	1.89	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
831	Макароны отварные 150г (с 3-7 лет) №219	150.00	4.67	1.85	4.18	11.00	90.21	0.02	0.01	0.00	0.02	0.31	0.07	2.13	14.02	2.34	0.28	23.97	0.26	0.05	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
900	Кисель из повидла	200.00	7.77	0.07	0.00	28.92	109.81	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	5.05	5.36	1.28	0.21	70.07	0.00	0.08	0.00
466	Суп картофельный с клецками М_108	200.00	7.78	4.08	4.64	10.68	84.48	0.05	0.03	8.28	0.20	1.00	0.01	9.22	34.55	13.67	0.51	184.30	2.66	0.45	0.00
628	Котлеты рубленые из птицы со сметанным соусомS	95.00	20.16	13.12	9.37	14.78	165.76	0.10	0.01	0.06	0.03	0.07	0.05	22.01	14.98	6.65	0.33	8.48	0.47	0.14	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
834	Ватрушки с повидлом (д/ш)	70.00	11.87	4.71	2.49	48.41	232.66	0.07	0.03	0.15	0.01	1.10	0.08	13.30	42.95	8.76	0.94	52.34	0.58	3.40	0.01
905	Кефир 2,5 %-ной жирности	200.00	13.33	5.60	5.00	8.00	100.00	0.06	0.34	1.40	0.04	0.00	0.10	240.00	190.00	28.00	0.20	292.00	18.00	0.00	0.04
610	Яблоки (порциями)	100.00	13.50	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

Директор: Николаева М.А.

Повар: _____

Согласовано

Директор

на 18 марта 2024 г.



Меню

День: понедельник

Неделя:

Сезон:

Возрастная группа: 1 - 3 лет

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 (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
823	Каша вязкая ячневая со слив.маслом 150/5 (с1-3лет)№182	155.00	9.28	5.56	6.57	30.55	201.58	0.09	0.12	0.97	0.04	0.05	0.11	116.67	181.40	26.88	0.68	178.51	6.75	14.10	0.01
733	Бутерброд с маслом сливочным М_1	40.00	10.03	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	1.90	0.00
825	Чай с молоком 180г(д/ш) №413	180.00	5.95	2.53	2.90	14.22	90.10	0.03	0.10	0.81	0.02	0.00	0.05	87.48	63.99	12.60	0.09	131.40	8.10	1.80	0.02

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 (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
826	Салат из свеклы 40г(с 1-3 лет)№34	40.00	1.26	0.54	2.43	3.15	35.94	0.01	0.02	3.80	0.00	1.09	0.00	14.06	16.34	8.36	0.53	0.00	2.66	0.27	0.00
832	Макароны отварные 120 г(с 1-3 лет) №219	110.00	3.86	1.38	3.32	8.16	68.88	0.01	0.01	0.00	0.02	0.23	0.06	1.64	10.48	1.74	0.21	17.83	0.20	0.04	0.00
900	Кисель из повидла	150.00	5.83	0.05	0.00	21.69	82.36	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	3.79	4.02	0.96	0.15	52.55	0.00	0.06	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
466	Суп картофельный с клецками М_108	180.00	7.00	3.67	4.18	9.62	76.03	0.05	0.03	7.45	0.18	0.90	0.01	8.30	31.10	12.30	0.46	165.87	2.40	0.40	0.00
628	Котлеты рубленые из птицы со сметанным соусомS	95.00	20.16	13.12	9.37	14.78	165.76	0.10	0.01	0.06	0.03	0.07	0.05	22.01	14.98	6.65	0.33	8.48	0.47	0.14	0.00

Полдник

№ 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 (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
834	Ватрушки с повидлом (д/ш)	50.00	8.48	3.37	1.78	34.58	166.18	0.05	0.02	0.11	0.01	0.79	0.05	9.50	30.68	6.26	0.67	37.39	0.42	2.43	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
610	Яблоки (порциями)	95.00	12.83	0.38	0.38	9.31	42.75	0.03	0.02	3.80	0.01	0.38	0.00	9.50	7.60	1.90	0.95	264.10	1.90	0.29	0.00

Директор: Николаева М.А.

Повар : _____

Согласовано

Директор

на 18 марта 2024 г.



Утверждаю:

Директор ООО "Сундырь"

Николаева М.А.

Меню

День: понедельник

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 (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
698	Яблоки свежие порциями	100.00	13.50	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
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
723	Каша молочная рисовая с маслом М_174	210.00	17.20	6.10	11.38	39.10	281.28	0.06	0.15	1.30	0.06	0.28	0.20	124.68	157.44	35.64	0.55	181.38	9.62	8.74	0.02
569	Хлеб пшеничный	20.00	1.89	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	4.00	13.00	2.80	0.22	0.00	0.64	1.20	0.00
724	Какао с молоком М_382	200.00	11.21	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	206.36	9.00	2.00	0.03

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
704	Каша гречневая рассыпчатая _302	200.00	9.92	11.66	8.70	57.26	359.91	0.28	0.15	0.00	0.03	0.82	0.10	20.07	276.58	184.24	6.19	358.25	3.10	5.43	0.02
617	Биточки рубленные 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
739	Салат из белокочанной капусты М_45	100.00	4.55	1.48	5.08	8.98	86.07	0.03	0.04	36.01	0.21	2.32	0.00	40.57	29.96	16.42	0.54	236.70	2.87	0.25	0.01
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
726	Суп картофельный с горохом М_102	250.00	10.54	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	2.88	0.01
710	Компот из кураги_348	200.00	11.09	1.08	0.00	31.33	124.18	0.02	0.04	0.83	0.12	1.14	0.00	33.08	30.19	21.71	0.66	353.77	0.70	0.45	0.00

Директор: Николаева М.А.

Повар: _____

Согласовано

Директор

на 18 марта 2024 г.



Меню

День: понедельник

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		В1	В2	С	А	Е	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
750	Каша молочная рисовая 150/5 М_174	155.00	11.08	4.55	6.47	29.05	191.33	0.04	0.11	0.97	0.04	0.18	0.11	92.91	117.33	26.73	0.41	135.66	7.21	6.53	0.01
569	Хлеб пшеничный	20.00	1.89	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	4.00	13.00	2.80	0.22	0.00	0.64	1.20	0.00
698	Яблоки свежие порциями	100.00	13.50	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
724	Какао с молоком М_382	200.00	11.21	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	206.36	9.00	2.00	0.03

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
746	Каша гречневая рассыпчатая с маслом 150/5 М_302	155.00	7.24	8.68	6.31	42.64	266.46	0.21	0.11	0.00	0.02	0.61	0.08	14.90	205.90	137.20	4.61	266.75	2.31	4.04	0.01
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
739	Салат из белокочанной капусты М_45	60.00	2.73	0.89	3.05	5.39	51.64	0.02	0.02	21.60	0.12	1.39	0.00	24.34	17.98	9.85	0.33	142.02	1.72	0.15	0.01
726	Суп картофельный с горохом М_102	200.00	8.44	7.02	6.64	17.42	141.91	0.18	0.05	10.98	0.22	1.96	0.00	27.78	70.30	29.14	1.64	197.68	3.54	2.31	0.01
710	Компот из кураги_348	200.00	11.09	1.08	0.00	31.33	124.18	0.02	0.04	0.83	0.12	1.14	0.00	33.08	30.19	21.71	0.66	353.77	0.70	0.45	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: _____