

Согласовано:

Директор

на 20 марта 2024 г.



## 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	K	I (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
717	Каша молочная пшеничная с маслом 200/10 М_173	210.00	15.28	8.74	12.49	43.87	320.30	0.19	0.15	1.30	0.06	0.25	0.20	134.54	207.40	54.94	1.46	245.00	11.25	3.45	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
605	Груша порциями	100.00	22.00	0.40	0.30	9.50	42.00	0.02	0.03	5.00	0.00	0.40	0.00	19.00	16.00	12.00	2.30	155.00	1.00	0.10	0.01
597	Чай с фруктовым соком	200.00	7.77	0.54	0.10	8.58	33.00	0.00	0.00	1.38	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
626	Шарку из филе кур	220.00	59.56	28.48	24.50	37.00	337.59	0.14	0.09	14.55	0.17	0.25	0.09	15.94	73.85	26.94	1.03	573.71	6.88	0.64	0.00
731	Салат из квашенной капусты М_47	150.00	20.47	2.40	7.49	11.52	125.08	0.03	0.03	37.95	0.00	3.45	0.00	62.97	46.37	21.54	0.85	21.90	0.45	0.08	0.00
485	Суп с макаронными изделиями М_111	250.00	10.75	5.97	8.02	17.99	147.42	0.04	0.02	0.94	0.20	2.57	0.00	9.90	29.75	9.09	0.50	41.00	1.10	0.06	0.00
755	Компот из чернослива М_348	200.00	9.20	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
851	Хлеб Дарницкий	50.00	3.84	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 20 марта 2024 г.



### 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	K (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
741	Каша молочная пшеничная с маслом 150/5 М_173	155.00	9.60	6.48	7.31	32.06	218.12	0.14	0.11	0.97	0.04	0.16	0.11	100.18	153.66	40.80	1.07	182.40	8.41	2.55	0.01
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
597	Чай с фруктовым соком	200.00	7.77	0.54	0.10	8.58	33.00	0.00	0.00	1.38	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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
605	Груша порциями	100.00	22.00	0.40	0.30	9.50	42.00	0.02	0.03	5.00	0.00	0.40	0.00	19.00	16.00	12.00	2.30	155.00	1.00	0.10	0.01

#### 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
369	Салат из квашеной капусты	100.00	13.65	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
626	Шарку из филе кур	220.00	59.56	28.48	24.50	37.00	337.59	0.14	0.09	14.55	0.17	0.25	0.09	15.94	73.85	26.94	1.03	573.71	6.88	0.64	0.00
485	Суп с макаронными изделиями М_111	200.00	8.60	4.77	6.41	14.39	117.93	0.03	0.01	0.76	0.16	2.06	0.00	7.92	23.80	7.27	0.40	32.80	0.88	0.05	0.00
755	Компот из черносливы М_348	200.00	9.20	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
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 20 марта 2024 г.



## 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		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K	I (мкг)	Se (мкг)	F
922	Каша рисовая вязкая с маслом д/ш 200/5	205.00	13.61	6.10	7.24	39.71	246.64	0.06	0.14	1.29	0.04	0.23	0.12	122.38	156.53	36.00	0.55	179.94	9.54	8.82	0.02
769	Кофейный напиток с молоком(с 1-3лет) №414	200.00	7.07	3.16	2.73	14.31	97.24	0.04	0.15	1.30	0.02	0.00	0.05	120.00	90.00	14.00	0.10	146.00	9.00	2.00	0.02
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

### 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
789	Салат из моркови 50г(с 3-7 лет)№42	60.00	2.64	0.75	0.06	6.57	28.65	0.03	0.04	2.88	1.15	0.23	0.00	15.55	31.68	21.89	0.40	0.00	2.88	0.06	0.03
817	Суп картофельный с вермишелью 180г(д/ш)	200.00	8.36	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
795	Рис отварной 150 г(с1-3 лет) №179	150.00	9.34	3.67	4.66	35.86	187.09	0.03	0.02	0.00	0.02	0.27	0.08	2.19	61.44	19.17	0.52	42.33	0.76	8.20	0.00
854	Компот из свежих яблок 150 г( д/ш) №390	180.00	6.58	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
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
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
913	Запеканка из творога 150 г с молочным соусом	100.00	27.49	13.91	4.70	15.26	159.86	0.05	0.20	0.54	0.04	0.21	0.14	97.64	86.12	13.01	0.33	126.20	7.69	23.78	0.02
567	Молоко кипяченое М_385	180.00	9.98	5.29	4.80	8.82	87.05	0.07	0.27	2.34	0.04	0.00	0.09	216.00	162.00	25.20	0.18	262.80	16.20	3.60	0.04
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 20 марта 2024 г.



### 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		В1	В2	С	А	Е	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K	I (мкг)	Se (мкг)	F
893	Каша рисовая вязкая с маслом д/ш 150/5 №182	155.00	11.13	4.59	6.45	29.71	194.08	0.04	0.11	0.96	0.03	0.19	0.11	91.80	117.92	27.09	0.42	134.97	7.14	6.66	0.01
770	Кофейный напиток с молоком (с 3-7 лет) №414	180.00	6.71	2.88	2.45	14.48	95.80	0.04	0.14	1.17	0.02	0.00	0.05	108.00	81.00	12.60	0.09	131.40	8.10	1.80	0.02
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

#### 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	I (мкг)	Se (мкг)	F
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
788	Салат из моркови 40г (с 1-3 лет) №42	40.00	1.76	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
817	Суп картофельный с вермишелью 180г(д/ш)	180.00	7.52	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
798	Рис отварной 120г(д/ш) №179	110.00	7.71	2.68	4.47	26.09	145.88	0.02	0.02	0.00	0.02	0.21	0.07	1.91	45.07	13.94	0.38	30.98	0.55	5.98	0.00
854	Компот из свежих яблок 150 г (д/ш) №390	150.00	5.49	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
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		В1	В2	С	А	Е	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K	I (мкг)	Se (мкг)	F
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
917	Запеканка из творога 130 г с молочным соусом	100.00	27.56	13.95	4.70	15.27	160.06	0.05	0.20	0.54	0.04	0.21	0.14	97.78	86.25	13.03	0.33	126.36	7.70	23.86	0.02
567	Молоко кипяченое М_385	150.00	8.31	4.41	4.00	7.35	72.54	0.06	0.23	1.95	0.03	0.00	0.08	180.00	135.00	21.00	0.15	219.00	13.50	3.00	0.03

Директор: Николаева М.А.

Повар: \_\_\_\_\_