

Согласовано:

Директор

на 27 марта 2024 г.



Меню

День: пятница

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
910	Яблоки свежие 100 г (д/ш)	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
697	Кофейный напиток с молоком_379	200.00	8.76	3.30	2.73	24.96	146.30	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
903	Каша полбяная с маслом №173	260.00	18.58	11.73	12.89	46.35	351.13	0.04	0.16	1.63	0.06	0.10	0.21	150.88	114.35	17.33	0.14	184.00	11.25	2.60	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

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
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
478	Суп картофельный с макаронными изделиями М_103	250.00	10.49	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
662	Птица, тушенная в соусе М_290	100.00	20.32	14.42	19.99	2.95	113.60	0.01	0.01	0.06	0.01	0.97	0.03	16.69	9.99	1.61	0.05	20.08	1.18	0.28	0.00
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
721	Компот из свежих яблок М_342	200.00	8.46	0.16	0.16	27.87	108.96	0.01	0.01	1.60	0.00	0.16	0.00	4.00	3.20	0.80	0.40	111.20	0.80	0.12	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 22 марта 2024 г.



Меню

День: пятница

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
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
879	Каша полбянная с маслом 200/10	210.00	16.31	9.40	11.95	37.09	295.71	0.03	0.13	1.30	0.06	0.10	0.20	121.18	92.07	13.86	0.12	147.50	9.00	2.10	0.02
697	Кофейный напиток с молоком_379	200.00	8.76	3.30	2.73	24.96	146.30	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	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

№ 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
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
478	Суп картофельный с макаронными изделиями М_103	200.00	8.40	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
662	Птица, тушенная в соусе М_290	100.00	20.32	14.42	19.99	2.95	113.60	0.01	0.01	0.06	0.01	0.97	0.03	16.69	9.99	1.61	0.05	20.08	1.18	0.28	0.00
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
721	Компот из свежих яблок М_342	200.00	8.46	0.16	0.16	27.87	108.96	0.01	0.01	1.60	0.00	0.16	0.00	4.00	3.20	0.80	0.40	111.20	0.80	0.12	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 22 марта 2024 г.



Меню

День: пятница

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)	I (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
772	Бутерброд с сыром (с 3-7 лет) №3	60.00	17.95	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
322	Какао с молоком	180.00	9.21	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

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
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
790	Борщ из свежей капусты 180 г (д/ш) №62	200.00	9.62	4.11	6.61	10.47	94.41	0.02	0.03	8.43	0.20	1.87	0.01	31.82	33.48	16.04	0.72	87.75	4.02	0.36	0.01
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
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
626	Шарку из Филе кур	130.00	35.20	16.83	14.48	21.86	199.49	0.08	0.05	8.60	0.10	0.15	0.05	9.42	43.64	15.92	0.61	339.01	4.07	0.38	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
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
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 22 марта 2024 г.



Меню

День: пятница

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	Kl (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
771	Бутерброд с сыром (с1-3лет) №3	45.00	13.48	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
924	Какао с молоком 150г	150.00	8.08	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

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	
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
790	Борщ из свежей капусты 180 г (д/ш) №62	180.00	8.66	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
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
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
626	Шарку из филе кур	130.00	35.20	16.83	14.48	21.86	199.49	0.08	0.05	8.60	0.10	0.15	0.05	9.42	43.64	15.92	0.61	339.01	4.07	0.38	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	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
907	Яблоки свежие 95 г (д/ш)	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: _____