

Согласовано

на 02 февраля 2024 г.



Меню

День: пятница
Неделя:
Сезон:
Возрастная группа: 7 - 11 лет

Завтрак

№ рецепта	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
910	Яблоки свежие 100 г (д/ш)	100.00	12.00	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
746	Каша гречневая рассыпчатая с маслом 150/5 М_302	155.00	7.32	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
402	Сыр (порциями) М_15	25.00	17.54	5.75	5.97	0.00	90.00	0.01	0.08	0.17	0.06	0.13	0.24	220.00	125.00	8.75	0.25	22.00	0.00	3.63	0.00
724	Какао с молоком М_382	200.00	10.96	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
569	Хлеб пшеничный	40.00	3.61	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

№ рецепта	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
706	Пюре картофельное 200гр_312	200.00	13.17	4.24	10.94	26.34	220.37	0.19	0.15	6.92	0.23	0.29	0.19	50.38	110.31	37.00	1.32	772.35	11.25	1.40	0.01
436	Салат из моркови с яблоками М_59	60.00	4.23	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
749	Рассольник Ленинградский со сметаной 200/5	205.00	10.30	4.66	7.41	15.39	132.56	0.08	0.05	6.04	0.23	1.94	0.00	17.98	60.32	21.08	0.78	278.32	3.97	1.80	0.00
662	Птица, тушенная в соусе М_290	100.00	23.92	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
721	Компот из свежих яблок М_342	200.00	8.43	0.16	0.16	27.87	108.96	0.01	0.01	1.60	0.00	0.15	0.00	4.00	3.20	0.80	0.40	111.20	0.80	0.12	0.00
851	Хлеб Дарницкий	40.00	2.93	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

на 02 февраля 2024 г.



Меню

День: пятница

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 (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
910	Яблоки свежие 100 г (д/ш)	100.00	12.00	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
569	Хлеб пшеничный	40.00	3.61	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
779	Каша гречневая рассыпчатая с маслом (с 3-7 лет) №179	205.00	8.55	11.52	7.05	56.64	341.97	0.28	0.15	0.00	0.02	0.79	0.08	19.40	273.07	182.28	6.12	354.15	3.07	5.35	0.02
402	Сыр (порциями) М_15	25.00	17.54	5.75	5.97	0.00	90.00	0.01	0.08	0.17	0.06	0.13	0.24	220.00	125.00	8.75	0.25	22.00	0.00	3.63	0.00
724	Какао с молоком М_382	200.00	10.96	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

№ 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
883	Пюре картофельное 220/10 М_312	230.00	13.62	4.65	11.09	28.95	234.16	0.20	0.17	7.61	0.24	0.31	0.20	55.15	120.99	40.68	1.45	848.98	12.37	1.53	0.01
436	Салат из моркови с яблоками М_59	100.00	7.04	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
715	Рассольник Ленинградский со сметаной 250/5	255.00	12.66	5.80	9.02	19.19	163.20	0.10	0.06	7.54	0.28	2.41	0.00	21.40	74.65	26.25	0.97	345.25	4.85	2.24	0.00
662	Птица, тушенная в соусе М_290	100.00	23.92	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
721	Компот из свежих яблок М_342	200.00	8.43	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	2.85	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

на 02 февраля 2024 г.



Утверждаю

директор ООО «Сундырь»

Николаева М.А.

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
814	Каша перловая вязкая с маслом 150/5 (д/ш) № с182	155.00	8.88	5.33	6.51	30.62	200.26	0.05	0.11	0.97	0.04	0.42	0.11	102.83	174.81	23.58	0.68	167.53	6.75	14.10	0.01
772	Бутерброд с сыром (с 3-7 лет) №3	60.00	17.73	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
770	Кофейный напиток с молоком (с 3-7 лет) №414	200.00	7.24	3.20	2.73	16.09	106.44	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

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
851	Хлеб Дарницкий	30.00	2.20	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
805	Салат из Белокочанной капусты 50г (д/ш) №21	50.00	1.85	0.75	2.54	4.51	43.15	0.01	0.02	18.20	0.10	1.16	0.00	20.50	15.12	8.28	0.27	119.70	1.45	0.12	0.01
806	Рассольник Ленинградский 180г(д/ш)	200.00	10.11	4.64	6.84	15.34	127.03	0.08	0.05	6.04	0.22	1.93	0.01	17.28	59.80	21.08	0.78	272.68	3.88	1.79	0.00
780	Компот из сухофруктов 180г(д/ш)	180.00	3.51	0.41	0.00	23.19	90.76	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
569	Хлеб пшеничный	30.00	2.70	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
620	Тефтели мясные в сметанном соусе 80/80	140.00	35.98	6.60	9.94	11.71	155.89	0.04	0.02	0.09	0.02	3.65	0.04	27.80	67.73	10.61	0.88	28.10	1.65	0.39	0.00
819	Капуста тушеная 150г (№354) д/ш	150.00	5.53	2.95	4.85	13.62	107.88	0.04	0.06	26.11	0.09	2.54	0.00	85.06	56.83	28.23	1.07	550.25	5.80	0.68	0.02

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
822	Оладьи с повидлом 60/5 (с 1-3 лет) №432	65.00	6.44	4.82	4.69	29.52	180.09	0.07	0.07	0.47	0.01	1.84	0.05	48.74	63.69	10.78	0.55	93.72	3.58	3.24	0.01
783	Простакваша 150г(д/ш) №420	180.00	16.80	5.04	4.50	19.80	91.19	0.05	0.00	1.80	36.00	0.00	0.00	212.40	172.80	28.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
910	Яблоки свежие 100 г (д/ш)	100.00	12.00	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

на 02 февраля 2024 г.

День: пятница
Неделя:
Сезон:
Возрастная группа: 1 - 3 лет



Утверждаю

директор ООО "Сундырь"

Николаева М.А.

Меню

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
814	Каша перловая вязкая с маслом 150/5 (д/ш) № с182	155.00	8.88	5.33	6.51	30.62	200.26	0.05	0.11	0.97	0.04	0.42	0.11	102.83	174.81	23.58	0.68	167.53	6.75	14.10	0.01
771	Бутерброд с сыром (с1-3лет) №3	45.00	13.32	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
770	Кофейный напиток с молоком (с 3-7 лет) №414	150.00	5.43	2.40	2.05	12.07	79.83	0.03	0.11	0.97	0.01	0.00	0.04	90.00	67.50	10.50	0.08	109.50	6.75	1.50	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	I (мкг)	Se (мкг)	F
851	Хлеб Дарницкий	30.00	2.20	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
804	Салат из белокочанной капусты 40г (д/ш)	40.00	1.47	0.59	2.03	3.59	34.43	0.01	0.02	14.40	0.08	0.93	0.00	16.23	11.98	6.57	0.22	94.68	1.15	0.10	0.01
806	Рассольник Ленинградский 180г(д/ш)	180.00	9.10	4.18	6.16	13.81	114.33	0.07	0.05	5.44	0.20	1.74	0.01	15.55	53.82	18.97	0.70	245.41	3.49	1.61	0.00
780	Компот из сухофруктов 180г(д/ш)	150.00	2.93	0.34	0.00	19.33	75.63	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
569	Хлеб пшеничный	30.00	2.70	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
620	Тефтели мясные в сметанном соусе 80/80	140.00	35.98	6.60	9.94	11.71	155.89	0.04	0.02	0.09	0.02	3.65	0.04	27.80	67.73	10.61	0.88	28.10	1.65	0.39	0.00
820	Капуста тушеная 120г (№354) д/ш	110.00	4.05	2.17	3.56	9.99	79.11	0.03	0.04	19.15	0.07	1.87	0.00	62.38	41.67	20.70	0.79	403.52	4.25	0.50	0.01

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
783	Простакваша 150г(д/ш) №420	150.00	14.00	4.20	3.75	16.50	75.99	0.04	0.00	1.50	30.00	0.00	0.00	177.00	144.00	24.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
907	Яблоки свежие 95 г (д/ш)	95.00	11.40	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
822	Оладьи с повидлом 60/5 (с 1-3 лет) №432	65.00	6.44	4.82	4.69	29.52	180.09	0.07	0.07	0.47	0.01	1.84	0.05	48.74	63.69	10.78	0.55	93.72	3.58	3.24	0.01

Директор: Николаева М.А.

Повар: _____