

Согласовано

на 05 февраля 2024 г.



Утверждаю

директор ООО "Сундырь"

Николаева М.А.

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	10.78	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	9.90	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	5.82	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	Макаронные 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	2.70	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
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
900	Кисель из повидла	200.00	7.80	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	7.26	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 рубленные из птицы со сметанным соусомS	95.00	20.17	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	12.03	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	11.86	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 05 февраля 2024 г.

Утверждаю

директор ООО "Сундырь"

Николаева М.А.



Меню

День: понедельник

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 (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
823	Каша вязкая ячневая со слив.маслом 150/5 (с1-3лет)№182	155.00	9.21	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	9.90	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	5.82	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
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	5.85	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	2.20	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
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
466	Суп картофельный с клецками М_108	180.00	6.53	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	20.17	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)	50.00	8.59	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	11.27	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

на 05 февраля 2024 г.

День: понедельник

Неделя:

Сезон:

Возрастная группа: 12 лет и старше

Меню

Завтрак

№ ре- с- п- т	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
697	Кофейный напиток с молоком_379	200.00	8.47	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 250/10 №173	260.00	18.49	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
729	Яйцо вареное М_209	40.00	14.40	5.08	4.60	0.28	62.80	0.03	0.18	0.00	0.10	0.24	0.88	22.00	76.80	4.80	1.00	56.00	0.00	12.28	0.00
569	Хлеб пшеничный	50.00	4.51	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.01	0.00	0.00	0.05	0.00	10.00	32.50	7.00	0.55	0.00	1.60	3.00	0.00

Обед

№ ре- с- п- т	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
458	Суп крестьянский с крупой М_98	250.00	10.29	5.53	7.94	16.56	138.86	0.05	0.04	18.00	0.23	2.36	0.00	23.50	50.10	20.75	0.65	218.55	3.09	1.76	0.01
652	Фрикадельки в соусе М_280	105.00	27.21	8.39	9.54	11.54	161.44	0.05	0.09	1.60	0.01	2.41	0.04	30.86	96.23	13.62	1.28	182.82	5.56	1.33	0.03
707	Компот из изюма_348	200.00	9.76	0.36	0.00	28.06	108.83	0.03	0.02	0.00	0.00	0.10	0.00	15.87	25.59	8.33	0.60	164.67	0.00	0.12	0.05
870	Макароны отварные М_309 200 гр	230.00	10.71	8.35	7.50	50.15	307.08	0.08	0.03	0.00	0.03	1.29	0.12	6.37	59.84	10.69	1.25	107.47	1.21	0.08	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: _____



Утверждаю

Директор ООО "Сундырь"

Николаева М.А.

Согласовано

на 05 февраля 2024 г.

Утверждаю

директор ООО "Сундырь"

Николаева М.А.



Меню

День: понедельник

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		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K	I (мкг)	Se (мкг)	F
697	Кофейный напиток с молоком_379	200.00	8.47	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
879	Каша полбянная с маслом 200/10	210.00	16.23	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
729	Яйцо вареное М_209	40.00	14.40	5.08	4.60	0.28	62.80	0.03	0.18	0.00	0.10	0.24	0.88	22.00	76.80	4.80	1.00	56.00	0.00	12.28	0.00
569	Хлеб пшеничный	50.00	4.51	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.01	0.00	0.00	0.05	0.00	10.00	32.50	7.00	0.55	0.00	1.60	3.00	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		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K	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
458	Суп крестьянский с крупой М_98	200.00	8.23	4.43	6.35	13.25	111.08	0.04	0.03	14.40	0.18	1.88	0.00	18.80	40.08	16.60	0.52	174.84	2.47	1.41	0.01
652	Фрикадельки в соусе М_280	105.00	27.21	8.39	9.54	11.54	161.44	0.05	0.09	1.60	0.01	2.41	0.04	30.86	96.23	13.62	1.28	182.82	5.56	1.33	0.03
871	Макаронные 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
707	Компот из изюма_348	200.00	9.76	0.36	0.00	28.06	108.83	0.03	0.02	0.00	0.00	0.10	0.00	15.87	25.59	8.33	0.60	164.67	0.00	0.12	0.05
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: _____