

Согласовано

на 08 февраля 2024 г.



Меню

День: четверг

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
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
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
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	3.78	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
881	Макаронь отварные с сыром 200гр М_204	205.00	21.76	10.97	9.41	38.33	286.32	0.07	0.07	0.14	0.07	1.10	0.27	66.21	121.92	14.52	1.13	101.51	0.94	2.95	0.00
698	Яблоки свежие 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

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
611	Плов из филе птицы 180/50	230.00	39.47	19.16	23.89	59.12	430.90	0.07	0.04	6.45	0.30	5.72	0.00	20.85	107.39	38.61	1.02	66.80	2.01	9.74	0.01
739	Салат из белокочанной капусты М_45	100.00	3.43	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
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
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	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

на 08 февраля 2024 г.

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

Меню



Утверждаю

Директор ООО "Сундырь"

Николаева М.А.

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
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
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
882	Макароны отварные с сыром 150 гр М_204	155.00	20.61	9.18	9.22	27.69	233.83	0.05	0.06	0.14	0.07	0.83	0.27	65.05	110.05	12.14	0.87	78.41	0.68	2.95	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	3.78	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
698	Яблоки свежие 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

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
611	Плов из филе птицы 180/50	230.00	39.47	19.16	23.89	59.12	430.90	0.07	0.04	6.45	0.30	5.72	0.00	20.85	107.39	38.61	1.02	66.80	2.01	9.74	0.01
739	Салат из белокочанной капусты М_45	60.00	2.06	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
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
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	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

на 08 февраля 2024 г.

День: четверг

Неделя:

Сезон:

Возрастная группа: 3 - 7 лет



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 (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
787	Каша овсяная вязкая с маслом 200/5 (с 3-7 лет) №182	205.00	11.20	7.91	9.54	29.11	231.37	0.23	0.20	1.30	0.04	0.81	0.13	148.51	246.08	65.54	1.85	309.65	11.02	15.06	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	5.82	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		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
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
805	Салат из белокочанной капусты 50г (д/ш) №21	50.00	1.87	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
774	Щи из свежей капусты 180гр № 72(д/ш)	180.00	7.65	3.85	6.03	5.81	79.52	0.02	0.03	16.64	0.15	1.72	0.01	31.93	27.54	12.46	0.44	168.37	2.44	0.32	0.01
588	Каша гречневая, рассыпчатая М_302	130.00	6.46	7.45	5.62	36.56	230.41	0.18	0.10	0.00	0.02	0.53	0.07	12.83	176.63	117.65	3.95	228.77	1.98	3.47	0.01
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
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
616	Биточки рубленные с соусом 60/15 (с 1-3 лет) №299	75.00	32.21	4.03	10.46	7.42	126.10	1.92	0.01	0.14	0.03	0.29	0.07	18.52	52.24	8.59	0.62	6.62	0.35	0.12	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
799	Пирожки печеные с картофелем из дрожжевого теста 70гр	70.00	6.52	5.20	3.74	31.51	181.97	0.10	0.07	4.99	0.03	1.48	0.08	29.20	65.76	13.83	0.77	167.11	3.03	3.56	0.01
783	Простакваша 150г(д/ш) №420	200.00	18.66	5.60	5.00	22.00	101.32	0.06	0.00	2.00	40.00	0.00	0.00	236.00	192.00	32.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
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 08 февраля 2024 г.



Меню

День: четверг

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	K (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
786	Каша овсяная вязкая с маслом 150/5 (с 1-3лет) №182	155.00	9.70	6.35	8.41	27.14	207.26	0.19	0.15	0.97	0.04	0.69	0.11	114.06	197.89	53.46	1.53	246.00	8.44	12.39	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	5.82	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		B1	B2	C	A	E	D (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K (мкг)	I (мкг)	Se (мкг)	F
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
804	Салат из белокочанный капусты 40г (д/ш)	40.00	1.48	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
774	Щи из свежей капусты 180гр № 72(д/ш)	180.00	7.65	3.85	6.03	5.81	79.52	0.02	0.03	16.64	0.15	1.72	0.01	31.93	27.54	12.46	0.44	168.37	2.44	0.32	0.01
588	Каша гречневая, рассыпчатая М_302	110.00	5.47	6.30	4.76	30.94	194.96	0.15	0.08	0.00	0.02	0.44	0.06	10.86	149.46	99.55	3.34	193.58	1.68	2.93	0.01
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
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
616	Биточки рубленые с соусом 60/15 (с 1-3 лет) №299	75.00	32.21	4.03	10.46	7.42	126.10	1.92	0.01	0.14	0.03	0.29	0.07	18.52	52.24	8.59	0.62	6.62	0.35	0.12	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
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
799	Пирожки печеные с картофелем из дрожжевого теста 70гр	70.00	6.52	5.20	3.74	31.51	181.97	0.10	0.07	4.99	0.03	1.48	0.08	29.20	65.76	13.83	0.77	167.11	3.03	3.56	0.01
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

Директор: Николаева М.А.

Повар: _____