

Составлено:  
 Директор \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_ г.

Утверждаю:  
 Директор ООО "Общество Вкусно и Полезно"  
 Санжолов Р.Ш.  
 Дата: 28.03.2024 г.

МЕНЮ для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения на 15.03.2024 года

№ рек.	Наименование блюда	вес блюда	Цена, руб.	Пищевая ценность				Минеральные вещества и витамины															
				белки	жиры	углеводы	клетчатка	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C									
<b>Завтрак</b>																							
182	Каша овсяная вязкая с маслом	155(150/5)	10,00	5,33	6,51	30,62	200,26	102,83	23,58	174,81	0,68	0,04	0,05	0,97									
3	Бутерброд с сыром	60(40/15/5)	14,47	6,53	8,03	19,48	186,6	141,2	10,85	102,3	0,6	0,06	0,05	0,3									
414	Кофейный напиток с молоком	200	10,88	3,2	2,73	16,09	106,44	120	14	90	0,1	0,02	0,04	1,3									
<b>Итого завтрак:</b>		<b>415</b>	<b>35,35</b>	<b>15,06</b>	<b>17,27</b>	<b>66,19</b>	<b>493,3</b>	<b>364,03</b>	<b>48,43</b>	<b>367,31</b>	<b>1,38</b>	<b>0,12</b>	<b>0,14</b>	<b>2,37</b>									
<b>Обед</b>																							
34	Салат из свеклы	50	3,0	0,81	3,65	4,72	53,91	21,09	12,54	24,51	0,8	0	0,01	3,7									
82	Рисовый суп с овощами	200	7,0	1,79	4,47	13,52	103,75	17,28	21,08	59,8	0,78	0,22	0,03	0,04									
304/372	Тефтели мясные из говядины со сметанным соусом	140(70/70)	34,73	8,72	9,13	10,95	157,23	20,78	13,33	88	1,21	0,01	0,04	0									
354	Картофель тушеный	150	9,49	2,95	4,85	13,62	107,88	85,06	28,23	56,83	1,07	0,09	0,04	26,11									
394	Каша из сухофруктов	180	4,95	0,41	0	23,19	90,76	0	0	0	0	0	0	0									
	Хлеб пшеничный	30	1,98	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,3	0,33	0	0,03	0									
	Хлеб цельнозерновой	30	1,98	2,04	0,39	12,21	73,90	3,13	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00									
<b>Итого:</b>		<b>780</b>	<b>63,15</b>	<b>19</b>	<b>22,73</b>	<b>92,79</b>	<b>658,43</b>	<b>153,36</b>	<b>83,81</b>	<b>262,86</b>	<b>4,54</b>	<b>0,33</b>	<b>0,35</b>	<b>37,85</b>									
<b>Ужин</b>																							
432	Омлет с овощами	65(60/5)	8,31	4,82	4,69	29,52	180,09	48,74	10,78	63,69	0,55	0,01	0,07	0,47									
430	Пюре (картофель)	100	18,24	5,04	4,5	19,8	91,19	212,4	28,8	172,8	0	30	0,05	1,8									
386	Льняное масло	100	8,3	0,4	0,4	9,8	45	10	2	8	1	0,01	0,03	4									
<b>Итого:</b>		<b>345</b>	<b>35,05</b>	<b>10,26</b>	<b>9,59</b>	<b>59,12</b>	<b>316,28</b>	<b>261,14</b>	<b>41,58</b>	<b>244,49</b>	<b>1,55</b>	<b>36,02</b>	<b>0,15</b>	<b>6,27</b>									

Повар \_\_\_\_\_  
 Медсестра \_\_\_\_\_