

Согласовано:
 Директор _____
 _____ (Ф.И.О. директора)
 Дата: _____ г.

Утверждаю:
 Директор ООО "Общество Вкусно и Полезно"
 Санжапов Р. Ш.
 Дата: 25/03/2024 г.

Меню на 25.03.2024 г. для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения														
№ рецепта	Наименование блюда	вес блюда	Цена, руб.	Питательность				Минеральные вещества и витамины						
				белки	жиры	углеводы	ккал	С ₂	Mg	P	Fe	A	B1	C
	Запеканка													
199	Блюдо запеканка творожная с мясом	135(150/5)	15,38	5,99	7,04	28,29	196,58	94,79	34,63	134,85	0,88	0,01	0,12	0,94
3	Булочка с сыром	60(40/15/5)	15,18	6,53	8,03	19,68	186,6	141,2	10,85	102,5	0,6	0,06	0,03	0,1
411	Чай с сахаром	200	2,70	0,07	0,02	11,1	42,13	0	0	0	0	0	0	0
	Итого завтрак:	415	33,26	12,19	15,09	58,87	425,29	235,95	45,48	337,35	1,48	0,09	0,17	1,04
	Обед													
15	Салат из свежих овощей	60	9,67	0,43	3,61	1,41	39,96	13,39	7,91	23,75	0,34	0,02	0,02	2,81
117	Булочка курочкой с грибами	200(180/20)	9,66	8,05	3,79	1,39	76,39	14,23	18,24	82,75	0,35	0,12	0,07	0,48
258/572	Рыба, приготовленная с овощами, со сметанным соусом	110(80/30)	32,78	6,97	1,49	5,21	58,34	25,88	18,54	86,21	0,38	0,48	0,05	0,87
332	Рис отварной	150	13,81	1,66	6,1	35,57	198,93	2,61	19,01	67,47	0,52	0,03	0,03	0
394	Котлетки из свиных фарш	200	5,50	0,46	0,00	25,77	100,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	1,98	3,28	0,24	14,38	71,4	6	4,2	19,3	0,11	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный	30	1,98	3,04	0,29	12,21	73,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого обед:	780	75,58	23,91	17,62	96,34	619,36	72,11	67,96	273,68	2,12	0,65	0,2	4,16
	Полдник													
229	Омлет натуральный	150(140/10)	32,41	14,08	23,01	2,87	290,91	109,83	18,2	242,7	2,7	0,34	0,08	0,52
420	Внеурт (бифштекс)	180	18,23	3,04	4,30	19,80	91,19	312,40	28,80	172,80	0,90	16,00	0,03	1,80
	Хлеб пшеничный	15	0,99	1,14	0,12	7,39	35,7	3	2,1	9,75	0,17	0	0,02	0
386	Мороженое сливочное	100	8,5	0,4	0,4	0,8	45	10	2	8	1	0,01	0,01	4
	Итого полдник:	445	60,13	20,66	30,83	39,76	462,8	338,23	53,1	433,25	3,87	16,35	0,18	6,32