

Согласовано:  
 Директор \_\_\_\_\_  
 (ФИО директора)  
 Дата: \_\_\_\_\_ г.

Утверждено:  
 Директор ДОО «Объединит Верую и Полезно»  
 Санжков Р. Ш.  
 Дата: 26.03.2024 г.

Меню на 26.03.2024 года для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения

№ рецеп.	Наименование блюда	вес блюда	Цена	Пищевая ценность				Минеральные вещества и витамины						
				белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	А	В1	С
<b>Завтрак</b>														
182	Каши рисовые вязкие с маслом	205(200/5)	18,81	0,1	7,24	39,71	246,64	122,38	36	156,53	0,55	0,04	0,06	1,29
1	Котлетки с мясом свиным	40(30/10)	8,39	2,36	8,49	14,66	146,20	8,40	4,20	22,50	0,35	0,04	0,03	0,00
416	Каши с маслом	180	10,26	3,78	3,34	16,04	102,7	134,56	23,9	112,1	0,55	0,02	0,05	1,43
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>425</b>	<b>37,46</b>	<b>12,24</b>	<b>19,07</b>	<b>70,41</b>	<b>495,54</b>	<b>265,34</b>	<b>64,1</b>	<b>291,13</b>	<b>1,45</b>	<b>0,1</b>	<b>0,14</b>	<b>2,72</b>
<b>Обед</b>														
14	Салат из свежих помидоров с луком	50	9,38	0,68	1,91	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,3	0,04	0,04	12,25
72	Щи из свежей капусты	180	5,56	1,28	3,87	4,52	58,79	31,93	12,46	27,34	0,44	0,15	0,02	16,64
290/37 2	Котлеты рубленные со свиным салом	75(60/15)	14,75	6,24	10,21	10,28	207,62	10,51	3,62	79,18	1,01	0,02	3,59	0,02
330	Биты гречневая рассыпчатая	130	9,79	7,45	5,62	36,36	230,41	12,85	117,69	176,63	3,95	0,02	0,18	0
401	Кнели из говядины	180	6,93	0,06	0	26,03	98,83	4,55	1,15	4,82	0,19	0	0	0,07
	Хлеб пшеничный	30	3,98	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,3	0,33	0	0,03	0
	Хлеб Цельнозерновой	30	3,98	2,04	0,39	12,21	33,90	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,30	0,00
	<b>Итого обед:</b>	<b>675</b>	<b>78,37</b>	<b>20,03</b>	<b>25,24</b>	<b>107,01</b>	<b>788,01</b>	<b>79,54</b>	<b>155,98</b>	<b>341,82</b>	<b>6,79</b>	<b>0,23</b>	<b>4,06</b>	<b>28,98</b>
<b>Полдник</b>														
251/36 9	Запеканка из творога с мякотью фруктов	130(115/15)	28,39	20,86	7,05	22,89	239,79	146,47	19,32	129,18	0,49	0,06	0,07	0,81
419	Молоко кипяченое	180	13,09	5,29	4,80	8,82	87,05	216,90	25,20	162,90	0,18	0,04	0,07	2,34
	Хлеб пшеничный	15	0,96	1,14	0,12	7,29	35,7	3	2,1	9,75	0,17	0	0,02	0
386	Груши свежие	100	16,00	0,4	0,1	9,5	42	19	12	16	2,3	0	0,02	5
	<b>Итого полдник:</b>	<b>445</b>	<b>58,55</b>	<b>27,69</b>	<b>12,27</b>	<b>48,5</b>	<b>404,54</b>	<b>384,47</b>	<b>58,82</b>	<b>316,93</b>	<b>3,14</b>	<b>0,1</b>	<b>0,18</b>	<b>8,15</b>