

Согласовано:
 Директор _____
 (ФИО директора)
 Дата: _____ г.

Утверждаю:
 Директор ООО "Обществу Вкусно и Полезно"
 Санжонов Р. Ш.
 Дата: 09.04.2024 г.

Меню на 09.04.2024 года для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения

№ рецепта	Наименование блюда	вес блюда	Цена	Пищевая ценность				Минеральные вещества и витамины						
				белки	жиры	углеводы	кисл.	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C
Завтрак:														
182	Каша рисовая вязкая с маслом	205(200/5)	18,81	6,1	7,24	39,71	246,64	122,38	36	156,53	0,35	0,04	0,06	1,29
1	Бутерброд с маслом сливочным	40(30/10)	8,39	2,36	8,49	14,66	146,20	8,40	4,20	22,50	0,33	0,04	0,03	0,80
416	Каша с молоком	180	10,20	3,78	3,34	16,04	302,7	134,56	21,9	112,1	0,53	0,02	0,03	1,43
Итого завтрак:		425	37,46	12,24	19,07	70,41	495,54	265,34	64,1	291,13	1,45	0,1	0,14	2,72
Обед:														
14	Салат из свежих помидоров с луком	30	9,38	0,68	1,91	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,5	0,04	0,04	12,25
72	Щи из свежей капусты	180	5,56	1,28	3,87	4,32	58,79	31,92	12,46	27,34	0,44	0,15	0,02	16,64
298(272)	Каша гречневая рассыпчатая	75(60/15)	34,75	6,24	16,21	10,28	207,62	10,31	3,62	79,38	1,03	0,02	3,99	0,02
330	Каша гречневая рассыпчатая	130	9,79	7,43	5,62	36,56	236,41	12,83	117,63	176,61	3,95	0,02	0,18	0
401	Кисель из яблок	180	6,93	0,06	8	26,03	98,83	4,53	1,15	4,82	0,19	0	0	0,07
	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 пшеничный	30	1,98	2,04	0,39	12,21	73,50	3,13	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00
Итого обед:		675	76,37	20,03	28,24	107,01	788,01	79,54	155,98	341,82	6,79	0,23	4,46	28,98
Полдник:														
251(269)	Запеканка из творога с мякотным соусом	150(115/35)	28,59	20,86	7,05	22,89	239,79	146,47	19,52	129,18	0,49	0,06	0,07	0,81
419	Мороженное	180	13,00	3,29	4,80	8,82	87,05	216,00	25,20	162,00	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	Фрукты свежие	100	17,50	0,4	0,3	9,3	42	19	12	16	2,3	0	0,02	3
Итого полдник:		445	60,05	27,69	12,27	48,5	404,54	384,47	58,82	316,93	3,14	0,1	0,18	8,15