

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

Утверждаю:
 Директор ООО "Клиент Вакуо и Полезно"
 Санжялов Р. Ш.
 Дата: 19.04.2024 г.

Меню на 19.04.2024 года для питания детей от 3-х до 7 лет, посещения дошкольные образовательные учреждения

№ рецеп.	Наименование блюда	вес блюда	Цена, руб.	Пищевая ценность				Минеральные вещества и витамины														
				белки	жиры	углеводы	кисл.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C								
Завтрак																						
182	Каша овсяная манная с маслом	205(200/5)	17,09	9,44	8,98	44,44	290,77	204,82	30,64	184,99	0,61	0,05	0,11	2,13								
3	Булочка с сахаром	60(40/15/5)	14,67	6,53	8,03	19,48	186,6	141,2	10,85	102,5	0,6	0,06	0,05	0,1								
416	Каша с манной	180	11,18	3,78	3,34	16,04	102,7	134,56	23,9	112,1	0,55	0,02	0,03	1,83								
Итого:		445	42,94	19,75	20,35	79,96	580,07	480,58	65,39	399,59	1,76	0,13	0,21	3,66								
Обед																						
33	Салат из свежих овощей	60	10,70	0,45	3,61	1,41	39,96	13,39	7,91	23,75	0,34	0,02	0,02	12,25								
62	Борщ со сметаной капустой	200	8,0	1,30	4,24	8,97	71,37	31,82	36,04	33,48	0,72	0,20	0,02	8,43								
271/372	Котлеты рыбные запеченные со сметаной соусом	110(80/30)	28,48	11,05	3,61	9,5	111,3	46,92	22,44	149,62	0,49	0,03	0,07	0,36								
336	Картофель отварной	150	9,70	2,92	4,73	22,22	144,94	14,63	29,33	75,29	1,13	0,17	0,15	6								
394	Булочка из пшеницы	200	5,0	0,06	0	28,92	109,81	4,53	1,15	4,82	0,19	0	0	0,07								
	Хлеб пшеничный	50	1,98	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0								
	Хлеб пшеничный	30	1,98	2,04	0,39	12,31	71,50	3,15	4,23	14,22	0,33	0,03	0,29	0,00								
Итого:		780	65,84	20	16,82	97,81	622,48	120,46	85,30	320,68	3,55	0,42	0,49	27,11								
Вечерник																						
453	Булочка дрожжевая	70	3	4,61	9,68	36,59	253,31	8,36	3,77	32,78	0,38	0	0,08	0								
420	Кофе (шоколадный)	180	18,40	5,04	4,5	7,2	90	316	25,2	171	0,18	0	0,07	1,26								
386	Яблоко свежее	100	9,0	0,4	0,4	9,8	43	10	2	8	1	0,01	0,01	4								
Итого:		350	32,40	10,05	14,58	53,59	388,31	234,36	32,97	211,78	1,56	0,01	0,18	5,26								