

Согласовано:

Директор

(ФИО директора)

Дата: _____ г.



Утверждаю:

Директор ФГБУ «Объединит Вкусно и Полезно»

Санжолов Р. Ш.

Дата: 09.05.2024 г.

Меню на 03.05.2024 года для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения

№ рецепта	Наименование блюда	вес блюда	Цена, руб.	Пищевая ценность				Минеральные вещества и витамины						
				белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
Завтрак														
182	Каша овсяная молочная с яблоком	200(200/5)	17,09	9,64	8,98	44,44	290,77	204,82	30,64	184,99	0,61	0,05	0,11	2,13
3	Булочки с сыром	60(40/15/5)	14,07	6,53	8,03	19,48	186,6	141,2	10,85	102,3	0,6	0,06	0,05	0,1
416	Каша с яблоком	180	11,18	3,78	3,34	10,04	102,7	134,56	23,9	112,1	0,53	0,02	0,03	1,43
Итого:		445	42,94	19,75	20,35	79,96	580,07	480,58	65,39	399,29	1,76	0,13	0,21	3,66
Обед														
13	Салат из свежих огурцов	60	8,64	0,43	3,61	1,41	39,96	13,79	7,91	23,75	0,34	0,02	0,02	12,23
62	Борщ со свежей капустой	200	8,0	1,20	4,24	8,97	71,17	31,82	16,04	33,48	0,72	0,20	0,02	8,43
271/372	Котлеты рыбные запеченные со сметанным соусом	110(80/30)	28,48	11,03	3,61	9,3	111,3	46,92	22,44	149,62	0,49	0,03	0,02	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	Кисель из яблок	200	5,0	0,06	0	28,92	109,81	4,55	1,15	4,82	0,19	0	0	0,07
	Хлеб пшеничный	30	1,98	2,28	0,24	14,38	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0
	Хлеб Пшеничный	30	1,98	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,13	0,00	0,20	0,00
Итого:		780	63,78	20	16,82	97,81	622,48	120,46	85,30	320,68	3,55	0,42	0,49	27,11
Полдник														
453	Булочки дрожжевые	70	5	4,61	0,68	36,59	253,31	8,36	5,77	32,78	0,38	0	0,08	0
420	Кофе (безжирный)	180	18,40	5,04	4,5	7,2	90	216	25,2	171	0,18	0	0,02	1,26
386	Желе из фруктов	100	9,0	0,4	0,4	9,8	45	10	2	8	1	0,01	0,03	4
Итого:		350	32,40	10,05	14,58	53,59	388,31	234,36	32,97	211,78	1,56	0,01	0,11	5,26