

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

Утверждаю:
 Директор ООО "Община «Здорово и Полезно»
 Санжаров Р. Ш.
 Дата: 16.05.2024 г.

Меню на 06.05.2024 г 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	клетчатка	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
Завтрак:														
199	Каша овсяная жидкая с маслом	155(150/5)	13,31	5,50	7,04	26,29	196,58	94,75	34,63	134,85	0,88	0,01	0,12	0,94
3	Булочки с сыром	60(40/15/5)	15,18	6,53	8,03	19,48	186,6	141,2	10,85	102,5	0,6	0,06	0,05	0,1
411	Чай с сахаром	200	2,70	0,03	0,02	11,1	42,11	0	0	0	0	0	0	0
Итого завтрак:		415	31,19	12,19	15,09	58,87	425,29	235,95	45,48	237,35	1,48	0,09	0,17	1,04
Обед:														
13	Салат из свежих овощей	60	8,64	0,45	3,61	1,41	39,96	13,39	7,91	23,79	0,34	0,02	0,02	2,81
117	Булочки курной с сыром	209(180/20)	9,86	8,05	5,79	1,59	76,39	14,23	18,24	82,75	0,55	0,12	0,07	0,48
258/372	Рыба, приготовленная с овощами, со сметанным соусом	110(80/30)	32,78	6,97	1,89	3,21	58,34	35,88	18,54	86,21	0,38	0,48	0,05	0,87
332	Рис отварной	130	12,13	1,66	6,1	33,57	198,93	2,61	19,91	61,47	0,52	0,03	0,03	0
394	Колоты из сушофруктов	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	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0
	Хлеб Цвикольский	30	1,98	2,04	0,39	12,21	73,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00
Итого обед:		780	72,89	23,91	15,62	96,34	619,36	72,11	67,99	273,68	2,12	0,65	0,2	4,16
Воздушные:														
229	Омлет натуральный	150(100/30)	32,41	14,68	25,01	2,87	290,91	109,83	18,2	242,7	2,7	0,34	0,08	0,52
420	Йогурт (биолайф)	180	18,23	3,04	4,50	19,80	91,19	212,40	28,80	172,80	0,60	16,00	0,05	1,80
	Хлеб пшеничный	15	0,99	1,14	0,12	7,29	35,7	3	2,1	9,75	0,17	0	0,02	0
386	Йогурт соевый	100	9,0	0,4	0,4	9,8	45	10	2	8	1	0,01	0,03	4
Итого воздушные:		445	60,63	20,66	30,03	39,76	462,8	335,23	54,4	433,25	3,87	16,35	0,18	4,32