

Согласовано:
 Директор _____
 (Ф.И.О. директора)
 Дата: _____ г.

Утверждаю:
 Директор ООО «Общественно и Полезно»
 Санжаров Р. Ш.
 Дата: 07.05.2024 г.

Меню на 07.05.2024 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	кисл.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
Завтрак														
182	Каша рисовая отварная с маслом	205(200/5)	10,43	6,1	7,24	39,71	246,04	122,38	36	156,53	0,55	0,04	0,06	1,29
1	Булочка с маслом сливочным	40(30/10)	9,18	2,36	8,49	14,66	146,20	8,40	4,20	22,50	0,35	0,04	0,03	0,00
416	Какао с молоком	180	10,26	5,78	3,34	16,04	102,7	134,56	23,9	113,1	0,55	0,02	0,05	1,41
	Итого завтрак:	425	29,86	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	50	9,74	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 свеклы капуста	180	3,36	1,28	3,87	4,52	58,79	31,95	12,46	27,54	0,44	0,15	0,02	16,64
299/37 3	Котлеты рубленные со сметанным соусом	75(60/15)	14,73	6,24	16,21	10,28	307,62	10,51	3,62	79,38	1,03	0,02	3,39	0,02
330	Каша гречневая рассычатая	130	9,79	7,45	5,62	36,56	230,41	12,85	117,65	178,63	3,95	0,02	0,18	0
401	Кисель из повидла	180	6,93	0,06	0	26,03	98,83	4,53	1,13	4,82	0,19	0	0	0,07
	Хлеб пшеничный	30	1,98	2,28	0,24	14,38	71,4	4	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	4,25	14,22	0,35	0,09	0,20	0,00
	Итого обед:	675	70,37	30,83	28,24	107,01	788,01	79,54	155,98	341,82	6,79	0,23	4,86	28,98
Полдник														
251/36 9	Запеканка из творога с молочным соусом	150(115/35)	28,59	20,86	7,05	22,89	239,79	146,47	19,52	129,38	0,49	0,06	0,07	0,81
419	Молочный напиток	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	13	0,96	1,14	0,12	7,29	35,7	3	3,1	9,73	0,17	0	0,02	0
386	Груши свежие	100	21,30	0,4	0,3	9,5	42	19	12	16	2,3	0	0,02	3
	Итого полдник:	443	64,85	27,69	12,27	48,5	404,54	384,47	58,82	316,93	3,14	0,1	0,18	8,15