

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

Утверждаю:
 Директор ООО «Объединенный Вкусно и Полезно»
 Санжаров Р. Ш.
 Дата: 17.05.2024 г.

Меню на 17.05.2024 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															
				белок	жиры	углеводы	клетчатка	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C									
Завтрак																							
182	Каша овсяная манная с маслом	205(200/5)	17,57	9,44	8,98	44,44	290,77	204,82	30,64	184,99	0,61	0,05	0,11	3,13									
3	Кутурбидо с сыром	60(40/15/5)	14,67	6,53	8,03	19,48	186,6	141,2	10,85	102,5	0,6	0,00	0,05	0,1									
416	Каша с молоком	180	11,18	3,78	3,34	16,04	162,7	134,56	23,9	112,1	0,51	0,02	0,05	1,41									
Итого:		445	43,42	19,75	20,35	79,96	580,07	480,58	65,39	399,59	1,70	0,13	0,21	3,60									
Обед																							
33	Салат из свежих овощей	80	9,89	0,45	3,61	1,41	39,96	13,39	7,91	33,79	0,34	0,02	0,02	12,25									
62	Борщ со свежей капустой	200	8,0	1,20	4,34	8,97	71,17	31,82	16,04	33,48	0,72	0,30	0,02	8,43									
271/372	Котлеты рыбные запеченные со сметанным соусом	110(80/30)	28,48	11,05	3,61	9,5	111,5	46,92	32,44	149,62	0,49	0,01	0,07	0,36									
336	Картофель отварной	150	7,27	2,92	4,73	22,22	144,94	14,63	29,33	75,29	1,13	0,17	0,15	6									
394	Каша из пшеницы	200	5,0	0,00	0	28,92	109,81	4,51	1,15	4,82	0,19	0	0,07										
	Хлеб пшеничный	30	1,96	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	3,15	6,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00									
Итого :		780	62,60	28	16,82	97,81	622,48	120,46	65,30	320,68	3,55	0,42	0,49	27,11									
Полдник																							
453	Булочка Дрожжевая	70	5	4,61	9,68	36,39	255,31	8,36	5,77	32,78	0,38	0	0,08	0									
420	Кофур (вафельный)	180	18,40	3,04	4,5	7,2	90	316	25,2	171	0,18	0	0,07	1,26									
386	Яблоко сладкое	100	12	0,4	0,4	9,8	45	10	2	8	1	0,01	0,03	4									
Итого:		350	35,40	10,05	14,58	53,59	388,31	234,36	32,97	211,78	1,56	0,01	0,18	5,26									