

Согласовано:  
 Директор \_\_\_\_\_ г.  
 Дата: \_\_\_\_\_ г.

**МЕНЮ для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения на 18.01.2024 года**



№ рецеп.	Наименование блюда	вес блюда	Цена, руб.	Пищевая ценность				Минеральные вещества и витамины										
				белки	жиры	углеводы ккал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C					
	<b>Завтрак</b>																	
182	Каша вязкая манная с маслом	205(200/5)	15,43	9,44	8,98	44,44	290,77	204,82	30,64	184,99	0,61	0,05	0,11	2,13				
2	Бургер/ролл с помидором	55(20/5/30)	10,64	2,42	4,36	28,38	161,8	9,6	6	24,6	0,42	0,03	0,04	0,48				
412	Чай с лимоном	180	2,7	0,12	0,02	10,2	40,21	2,27	0,84	1,22	0,04	0	0	1,93				
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>440</b>	<b>28,77</b>	<b>11,98</b>	<b>13,36</b>	<b>83,02</b>	<b>492,78</b>	<b>216,69</b>	<b>37,48</b>	<b>210,81</b>	<b>1,07</b>	<b>0,08</b>	<b>0,15</b>	<b>4,54</b>				
	<b>Обед</b>																	
46	Винегрет овощной	60	6	0,79	3,68	4,74	55,38	13,92	12,45	26,91	0,51	0,2	0,03	6,15				
88	Суп картофельный с вермишелью	200	4,9	2,11	2,22	16,37	95,66	12,16	19,24	50,8	0,79	0,22	0,08	11,88				
299/372	Пшениць рибленый со сметанным соусом	105(75/30)	34,75	8,39	20,22	13,89	264,17	34,42	19,49	114,63	1,3	0,02	4,49	0,27				
339	Щур картофельный	150	9,37	3,18	8,2	19,85	165,58	37,31	27,84	82,72	1	0,17	0,14	0				
390	Компот из свежих яблок	180	5,05	0,14	0,14	21,49	84,42	3,6	0,72	2,88	0,36	0	0,01	1,44				
	Хлеб пшеничный	30	1,92	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0				
	Хлеб Целинный	30	1,92	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00				
	<b>Итого:</b>	<b>755</b>	<b>63,91</b>	<b>18,93</b>	<b>35,1</b>	<b>103,12</b>	<b>810,12</b>	<b>110,56</b>	<b>88,17</b>	<b>311,66</b>	<b>4,64</b>	<b>0,61</b>	<b>4,98</b>	<b>19,74</b>				
	<b>Полдник</b>																	
433	Булочка Лорожкая	70	5	4,61	9,68	36,59	253,31	8,36	5,77	32,78	0,38	0	0,08	0				
420	Кефир	180	11,50	5,04	4,5	7,2	90	216	25,2	171	0,18	0	0,07	1,26				
386	Бананы свежие	100	19,30	1,5	0,1	21	89	8	42	28	0,6	0,02	0,04	10				
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>35,80</b>	<b>11,15</b>	<b>14,28</b>	<b>64,79</b>	<b>432,31</b>	<b>232,36</b>	<b>72,97</b>	<b>231,78</b>	<b>1,16</b>	<b>0,02</b>	<b>0,19</b>	<b>11,26</b>				

Повар \_\_\_\_\_  
 Мелдестра \_\_\_\_\_