

Согласовано:
 Директор _____
 _____ [ФИО директора]
 Дата: _____ г.

Утверждаю:
 Директор ООО "Общественно и Полезно"
 Санжалов Р. Ш.
 10.09.2024

Меню на 10 сентября 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 гречневая нежирн с маслом	205(200/5)	20,00	8,62	8,29	37,6	256,88	128,91	102,96	223,36	3,69	0,04	0,17	1,3								
2	Бутерброд с колбасом	55(20/5/30)	10,89	2,42	4,36	28,38	161,8	9,6	6	24,6	0,42	0,03	0,04	0,48								
410	Каша с маком	180	10,17	3,78	3,34	16,04	102,7	134,56	23,9	112,1	0,55	0,02	0,05	1,43								
Итого:		440	41,06	14,82	15,99	82,02	521,38	273,07	132,86	360,06	4,66	0,09	0,26	3,21								
Обед:																						
40	Пюре из овощей	30	4,0	0,66	3,07	3,95	40,15	11,03	9,86	21,33	0,41	0,15	0,03	4,9								
63	Маги со сметаной запустый	180	6,57	1,08	3,82	8,07	64,23	28,64	14,43	30,13	0,63	0,18	0,02	7,58								
305/372	Фруктовый салат в сметанном соусе	120(60/60)	34,00	9,41	7,67	8,67	137,53	32,58	13,94	105,18	1,39	0,02	0,05	0,63								
339	Пюре картофельное	130	10,13	2,76	7,1	17,2	143,33	32,34	24,13	71,69	0,86	0,15	0,12	4,32								
411	Чай с сахаром	200	2,0	0,07	0,02	11,1	42,11	0	0	0	0	0	0	0								
	Хлеб пшеничный	30	2,10	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0								
	Хлеб Целиковый	30	2,10	2,04	0,39	12,21	75,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,60	0,20	0,09								
Итого:		720	60,90	20,95	22,42	92	661,86	113,02	86,06	300,23	5,62	0,54	0,6	19,28								
Полдник:																						
229	Омлет натуральный	110(140/140)	32,00	14,08	25,01	2,87	280,91	109,83	18,2	341,7	2,7	0,34	0,08	0,52								
412	Чай с лимоном	180	3,0	0,12	0,02	10,2	40,21	2,27	0,84	1,22	0,04	0	0	1,03								
	Хлеб пшеничный	15	1,05	1,14	0,12	7,29	35,7	3	2,1	9,75	0,17	0	0,02	0								
386	Бананы свежес	100	14,30	1,3	0,1	21	89	8	42	28	0,6	0,02	0,04	10								
Итого:		445	59,65	16,84	25,25	41,36	455,82	123,1	63,14	281,67	3,51	0,36	0,14	12,45								

Медсестра _____
 Повар _____