

Согласовано:  
 Директор \_\_\_\_\_ (ФИО директора)  
 Дата: \_\_\_\_\_ г.

Утверждаю:  
 Директор ООО "Общество Вкусно и Полезно"  
 Санзлов Р. Ш.  
 Дата: 11.09.2024 г.

Меню на 11 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            |  |
| <b>Завтрак:</b>   |  |             |              |                  |              |               |               |                                 |              |               |             |             |             |              |  |
| 182               | Блины ржаные выпек с маслом              | 150(150/5)  | 11,01        | 6,1              | 7,24         | 19,71         | 246,64        | 122,38                          | 36           | 156,53        | 0,55        | 0,04        | 0,06        | 1,29         |  |
| 1                 | Бутерброд с маслом сливочным             | 40(30/10)   | 11,28        | 2,36             | 8,49         | 14,66         | 146,20        | 8,40                            | 4,20         | 22,50         | 0,33        | 0,04        | 0,03        | 0,03         |  |
| 414               | Кофейный напиток с молоком               | 200         | 9,51         | 3,16             | 2,73         | 14,31         | 97,24         | 120                             | 14           | 90            | 0,1         | 0,02        | 0,04        | 1,3          |  |
| <b>Итого:</b>     |  | <b>445</b>  | <b>31,80</b> | <b>11,62</b>     | <b>18,46</b> | <b>68,68</b>  | <b>490,08</b> | <b>250,78</b>                   | <b>54,2</b>  | <b>269,03</b> | <b>1</b>    | <b>0,1</b>  | <b>0,13</b> | <b>2,99</b>  |  |
| <b>Обед:</b>      |  |             |              |                  |              |               |               |                                 |              |               |             |             |             |              |  |
| 34                | Салат из свеклы                          | 60          | 3,0          | 0,81             | 3,65         | 4,72          | 55,91         | 21,09                           | 12,54        | 24,51         | 0,8         | 0           | 0,01        | 3,7          |  |
| 90                | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 180         | 6,88         | 4,40             | 2,44         | 11,17         | 93,83         | 21,41                           | 26,92        | 91,17         | 1,05        | 0,22        | 0,11        | 14,48        |  |
| 269/372           | Шницель рубчатый со сметанным соусом     | 100(70/30)  | 32,00        | 7,95             | 19,88        | 11,17         | 257,15        | 32,89                           | 18,41        | 108,73        | 1,23        | 0,03        | 4,23        | 0,25         |  |
| 332               | Рис отварной                             | 150         | 10,0         | 3,67             | 4,66         | 35,86         | 187,09        | 2,19                            | 19,17        | 61,44         | 0,52        | 0,02        | 0,03        | 0            |  |
| 390               | Кефир из свежих яблок                    | 180         | 6,21         | 0,14             | 0,14         | 21,49         | 84,42         | 3,6                             | 0,72         | 2,88          | 0,56        | 0           | 0,01        | 1,84         |  |
|                   | Хлеб пшеничный                           | 30          | 2,10         | 2,28             | 0,24         | 14,58         | 71,4          | 6                               | 4,2          | 19,3          | 0,33        | 0           | 0,03        | 0            |  |
|                   | Хлеб пшеничный                           | 30          | 2,10         | 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>750</b>  | <b>62,29</b> | <b>18,94</b>     | <b>27,99</b> | <b>126,25</b> | <b>797,87</b> | <b>75,54</b>                    | <b>87,86</b> | <b>289,25</b> | <b>3,98</b> | <b>1,42</b> | <b>4,63</b> | <b>16,45</b> |  |
| <b>Вечеринка:</b> |  |             |              |                  |              |               |               |                                 |              |               |             |             |             |              |  |
| 251/369           | Запеканка из творога с молочным соусом   | 150(115/35) | 29,36        | 20,86            | 7,03         | 22,80         | 239,79        | 146,47                          | 19,52        | 129,18        | 0,49        | 0,06        | 0,07        | 0,81         |  |
| 419               | Молоко кипяченое                         | 180         | 13,20        | 5,29             | 4,80         | 8,82          | 87,03         | 216,00                          | 23,20        | 162,00        | 0,18        | 0,04        | 0,07        | 2,34         |  |
|                   | 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               | Апельсин                                 | 100         | 18,0         | 0,9              | 0,2          | 8,1           | 40            | 34                              | 13,83        | 23            | 0,3         | 0,01        | 0,04        | 60           |  |
| <b>Итого:</b>     |  | <b>445</b>  | <b>61,61</b> | <b>28,19</b>     | <b>12,17</b> | <b>47,1</b>   | <b>402,54</b> | <b>399,47</b>                   | <b>46,82</b> | <b>323,93</b> | <b>1,14</b> | <b>0,11</b> | <b>0,2</b>  | <b>63,15</b> |  |

Посар \_\_\_\_\_