

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

Утверждаю:  
 Директор ОРО «Общественно-Воспитательное и Полезное»  
 Санзаялов Р. Ш.  
 Дата: 12.09.2024 г.

Меню на 12 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															
				белок	жир	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	В1	C									
<b>Завтрак</b>																							
182	Каша овсяная вареная с маслом	155(150/5)	16,30	6,35	8,41	25,14	207,20	114,06	53,66	197,89	1,53	0,04	0,19	0,97									
1	Бутерброд с маслом сливочным	40(30/10)	0,18	2,36	4,49	14,66	146,20	8,40	4,20	22,50	0,35	0,04	0,03	0,00									
412	Чай с лимоном	100	3,0	0,12	0,02	10,20	40,21	2,27	0,84	1,22	0,04	0,00	0,00	1,93									
	<b>Итого:</b>	<b>375</b>	<b>28,48</b>	<b>8,83</b>	<b>16,92</b>	<b>52,00</b>	<b>393,67</b>	<b>124,73</b>	<b>58,50</b>	<b>221,61</b>	<b>1,92</b>	<b>0,08</b>	<b>0,22</b>	<b>2,90</b>									
<b>Обед</b>																							
71	Салат из белокочанной капусты	50	3,33	0,73	2,54	4,51	43,15	20,5	8,28	13,12	0,27	0,1	0,01	18,20									
72	Щи из свежей капусты	180	6,35	1,28	3,87	4,52	58,79	31,93	12,46	22,34	0,44	0,13	0,02	16,64									
299/372	Ветчина рубленая со сметанным соусом	75(60/15)	32,0	6,61	16,49	10,88	213,22	25,63	13,34	90,34	1,94	0,02	3,89	0,20									
330	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,0	7,45	3,62	36,56	230,41	12,85	117,65	178,63	3,95	0,02	0,18	0									
394	Котлет из суфлефуршет	180	4,50	0,34	0,00	19,33	75,63	4,55	1,12	4,82	0,19	0,00	0,00	0,07									
	Хлеб пшеничный	30	2,10	2,28	0,24	14,58	51,40	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,03	0,00									
	Хлеб Пшеничный	30	2,10	3,04	0,19	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,02	0,00									
	<b>Итого:</b>	<b>615</b>	<b>54,28</b>	<b>19,46</b>	<b>27,78</b>	<b>96,05</b>	<b>721,93</b>	<b>98,35</b>	<b>143,50</b>	<b>317,86</b>	<b>5,91</b>	<b>0,27</b>	<b>3,83</b>	<b>31,31</b>									
<b>Вечернее</b>																							
417	Пирожки печеные с вареной фаршем	70	5,0	5,20	3,74	31,51	181,97	29,20	13,83	65,76	0,77	0,03	0,16	4,99									
420	Простокваша (йогурт)	200	22,67	5,6	5	32	101,32	236	32	192	0	40	0,06	2									
380	Мандарины	100	21,40	0,76	0,29	7,70	38,00	33,25	10,45	16,15	0,09	0,01	0,06	36,10									
	<b>Итого:</b>	<b>315,00</b>	<b>49,27</b>	<b>10,14</b>	<b>7,78</b>	<b>85,71</b>	<b>295,96</b>	<b>239,45</b>	<b>48,28</b>	<b>225,91</b>	<b>0,86</b>	<b>0,04</b>	<b>0,26</b>	<b>42,99</b>									

Повар \_\_\_\_\_

Медсестра \_\_\_\_\_