

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

Утверждаю:
 Директор ООО "Общество Весело и Полезно" _____
 Гайдаров Р. Ш.
 Дата: 16.09.2024 г.



Меню на 16 сентября 2024 г. для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения

№ рецеп.	Наименование блюда	вес блюда	Цена, руб.	Пищевая ценность				Минеральные вещества и витамины							
				белки	жиры	углеводы	кислота	Ca	Mg	P	Fe	A	В1	C	
Завтрак:															
199	Каша овсяная вареная с маслом	135(130/5)	13,31	5,59	7,04	28,29	156,58	94,73	34,63	134,83	0,88	0,03	0,12	0,94	
3	Булочка с сыром	60(40/15/5)	15,18	6,53	8,03	19,48	186,6	141,2	10,83	102,5	0,6	0,06	0,05	0,1	
411	Чай с сахаром	200	2,30	0,07	0,02	11,1	42,11	0	0	0	0	0	0	0	
Итого завтрак:		415	31,19	12,19	15,09	58,87	425,29	235,95	45,48	237,35	1,48	0,09	0,17	1,04	
Обед:															
21	Салат из белокочанной капусты	60	4,0	0,9	3,05	5,41	31,77	24,6	9,94	18,14	0,33	0,12	0,02	21,83	
117	Булочка куриной с грибами	200(180/20)	9,86	8,03	5,79	1,59	76,39	14,21	18,24	82,75	0,55	0,12	0,07	0,48	
250/37	Рыба, приготовленная с овощами, со сметанным соусом	110(80/30)	27,17	6,97	1,49	5,21	58,34	35,88	18,54	86,21	0,34	0,48	0,05	0,87	
2	Рис отварной	150	12,15	3,66	6,1	15,57	198,93	2,61	19,01	61,47	0,52	0,03	0,03	0	
394	Компот из сухофруктов	200	3,0	0,46	0,00	25,77	180,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,10	2,28	0,34	14,58	71,4	0	4,2	19,3	0,33	0	0,03	0	
	Хлеб Царский	30	2,10	2,04	0,39	12,21	73,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого обед:		780	62,38	24,35	17,06	100,28	631,17	83,32	69,93	268,07	2,41	0,75	0,2	23,2	
Полдник:															
229	Омлет натуральный	150(140/10)	32,0	14,08	25,01	2,87	290,91	109,83	18,2	242,7	2,7	0,34	0,08	0,32	
420	Бискуп	180	20,40	5,04	4,50	19,80	91,19	212,40	28,80	172,80	0,00	16,00	0,05	1,80	
	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	Яблоко свежее	100	9,0	0,4	0,4	9,8	43	10	2	8	1	0,01	0,03	4	
Итого полдник:		445	62,45	20,66	10,03	39,76	462,8	335,23	51,1	433,25	3,87	16,35	0,18	6,12	