

Согласовано:

 Директор

Дата: _____ г.

Утверждаю:

 Директор ООО "Сибирский Вкусно и Полезно"
 Санжолов Р.Ш.
 _____ г.



МЕНЮ для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения на 20.09.2024 года

| № рецеп. | Наименование блюда | вес блюда | Цена, руб. | Пищевая ценность | | | | Минеральная составляющая и витамины | | | | | | | |
|-----------------------|---|-------------|--------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--|
| | | | | белки | жиры | углеводы | кислота | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | C | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша перловая вязкая с маслом | 155(150/5) | 13,80 | 5,33 | 6,51 | 10,62 | 200,26 | 102,81 | 23,38 | 174,81 | 0,68 | 0,04 | 0,05 | 0,97 | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 60(40/15/5) | 16,54 | 6,53 | 3,03 | 19,48 | 186,6 | 141,2 | 10,85 | 102,3 | 0,6 | 0,06 | 0,05 | 0,1 | |
| 414 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 9,51 | 1,2 | 2,71 | 16,09 | 106,44 | 120 | 14 | 90 | 0,1 | 0,02 | 0,04 | 1,3 | |
| Итого завтрак: | | 415 | 39,85 | 15,06 | 17,27 | 64,19 | 493,3 | 364,03 | 48,43 | 367,31 | 1,38 | 0,12 | 0,14 | 2,37 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | Салат из беззерновой каши | 30 | 5,20 | 0,75 | 2,54 | 4,51 | 43,15 | 20,3 | 8,28 | 15,12 | 0,27 | 0,1 | 0,01 | 18,2 | |
| 82 | Рисовый Ленивский | 200 | 4,56 | 1,79 | 4,47 | 13,52 | 103,75 | 17,28 | 21,08 | 59,8 | 0,78 | 0,22 | 0,03 | 6,04 | |
| 304/372 | Теплый овощной из свеклы со сметаной соусом | 140(70/70) | 34,0 | 8,72 | 9,13 | 10,95 | 137,23 | 70,78 | 13,53 | 88 | 1,21 | 0,01 | 0,04 | 0 | |
| 154 | Каша гречневая | 150 | 11,77 | 2,95 | 4,85 | 13,62 | 107,88 | 85,06 | 28,23 | 56,83 | 1,07 | 0,09 | 0,04 | 26,11 | |
| 294 | Компот из сухофруктов | 180 | 4,50 | 0,41 | 0 | 23,19 | 90,76 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,10 | 2,28 | 0,38 | 14,58 | 71,4 | 6 | 4,2 | 19,5 | 0,33 | 0 | 0,03 | 0 | |
| | Хлеб Цвикольский | 30 | 2,10 | 2,04 | 0,39 | 12,21 | 73,50 | 3,13 | 4,21 | 14,22 | 0,15 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | |
| Итого: | | 780 | 62,23 | 18,94 | 21,62 | 92,58 | 647,67 | 182,77 | 79,55 | 253,47 | 4,01 | 0,42 | 0,35 | 50,35 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| 432 | Омлет с овощами | 65(60/5) | 8,91 | 4,82 | 4,69 | 29,52 | 180,09 | 48,74 | 10,78 | 61,69 | 0,55 | 0,01 | 0,07 | 0,47 | |
| 470 | Восург | 180 | 20,40 | 5,04 | 4,3 | 19,8 | 91,19 | 212,4 | 28,8 | 172,8 | 0 | 36 | 0,08 | 1,8 | |
| 386 | Яблоко свежее | 100 | 9,0 | 0,8 | 0,4 | 9,8 | 45 | 19 | 2 | 8 | 1 | 0,01 | 0,03 | 4 | |
| Итого: | | 345 | 38,31 | 10,26 | 9,39 | 59,12 | 316,28 | 261,14 | 41,58 | 244,49 | 1,56 | 36,02 | 0,15 | 6,27 | |

Повар _____
 Медсестра _____