

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

Директор ООО "Общественно-Вузово и Полезно"
 Санзлов Р. Ш.
 Дата: 11.10.2024 г.

Меню на 11.10.2024 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 | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | C | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша овсяная молочная с маслом | 205(200/5) | 18,87 | 9,44 | 8,98 | 44,44 | 298,77 | 204,82 | 30,64 | 184,99 | 0,01 | 0,05 | 0,11 | 2,13 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 60(40/15/5) | 15,18 | 6,53 | 8,03 | 19,48 | 186,6 | 141,2 | 10,85 | 102,5 | 0,6 | 0,06 | 0,05 | 0,1 |
| 416 | Каша с маслом | 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: | 445 | 44,22 | 19,75 | 20,35 | 79,96 | 588,07 | 480,58 | 65,39 | 399,59 | 1,76 | 0,13 | 0,21 | 3,66 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | Салат из свеклы | 40 | 3,0 | 0,81 | 3,65 | 4,72 | 53,91 | 21,09 | 12,54 | 24,51 | 0,8 | 0 | 0,01 | 5,7 |
| 88 | Суп картофельный с вермишелью | 180 | 5,0 | 1,90 | 2,00 | 14,71 | 86,10 | 10,94 | 17,12 | 45,72 | 0,71 | 0,20 | 0,08 | 10,89 |
| 271/372 | Котлеты рыбные запеченные со сметанным соусом | 110(80/30) | 35,09 | 11,05 | 3,61 | 9,5 | 111,3 | 46,92 | 22,44 | 149,62 | 0,49 | 0,05 | 0,07 | 0,36 |
| 236 | Картофель отварной | 150 | 10,81 | 2,92 | 4,73 | 22,22 | 146,94 | 14,63 | 29,23 | 75,29 | 1,13 | 0,17 | 0,13 | 6 |
| 294 | Кашка из пшеницы | 200 | 7,10 | 0,06 | 0 | 28,92 | 109,81 | 4,55 | 1,15 | 4,82 | 0,19 | 0 | 0 | 0,07 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,10 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,4 | 0 | 4,2 | 19,3 | 0,53 | 0 | 0,03 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,10 | 2,04 | 0,39 | 12,21 | 73,56 | 3,13 | 4,25 | 14,22 | 0,33 | 0,00 | 0,20 | 0,00 |
| | Итого : | 780 | 65,11 | 20,36 | 16,86 | 101,12 | 456,43 | 128,16 | 89,83 | 321,44 | 4,01 | 0,4 | 0,48 | 20,56 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 433 | Булочка дрожжевая | 70 | 5,0 | 4,61 | 9,68 | 36,59 | 253,31 | 8,36 | 5,77 | 32,78 | 0,38 | 0 | 0,08 | 0 |
| 420 | Йогурт | 180 | 20,40 | 5,04 | 4,5 | 7,2 | 90 | 216 | 25,2 | 171 | 0,18 | 0 | 0,07 | 1,26 |
| 386 | Желе из фруктов | 100 | 9,0 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 | 10 | 2 | 8 | 1 | 0,01 | 0,03 | 4 |
| | Итого: | 350 | 34,40 | 10,05 | 14,58 | 53,59 | 388,31 | 234,36 | 32,97 | 211,78 | 1,56 | 0,01 | 0,11 | 5,26 |

Повар _____
 Медсестра _____