

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

Утверждено:
 Директор ООО "Общественное учреждение «Полезно»
 Сангазов Р. Ш.
 Дата: 16.10.2024 г.

Меню на 15.10.2024 года 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															
				белок	жиры	углеводы	кисл.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C									
Завтрак:																							
182	Блины рисовые пышки с маслом	155(150/5)	11,01	6,1	7,24	39,71	246,64	122,38	36	156,33	0,33	0,04	0,06	1,29									
1	Булочки с маслом сливочным	40(30/10)	11,28	2,56	8,49	19,66	146,20	8,40	4,20	22,20	0,25	0,04	0,03	0,00									
416	Каша с маслом	180	10,17	3,78	3,34	16,04	102,7	134,56	23,9	112,1	0,53	0,02	0,05	1,43									
Итого:		445	32,46	12,24	19,07	79,41	490,08	258,78	54,2	269,03	1	0,1	0,13	2,59									
Обед:																							
46	Винегрет овощной	60	5,0	0,79	3,48	4,74	55,38	13,92	32,45	26,91	0,51	0,2	0,03	6,15									
62	Борщ со свежей капустой	180	6,57	1,08	3,42	8,07	64,23	28,64	14,43	30,13	0,65	0,18	0,02	7,98									
296(372)	Котлеты рубленные со сметанным соусом	75(60/15)	32,0	6,24	16,21	10,28	207,62	10,51	3,62	79,38	1,05	0,02	3,99	0,02									
330	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,0	7,43	5,62	36,56	230,41	12,83	117,63	176,63	3,92	0,02	0,18	0									
401	Кисель из плодов	180	6,40	0,06	0	26,03	98,83	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	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0									
	Хлеб Целинный	30	2,10	2,04	0,39	12,21	73,30	3,15	4,23	14,22	0,25	0,00	0,20	0,00									
Итого:		756	59,17	18,94	27,59	120,25	797,87	75,54	87,86	280,25	3,98	1,42	4,63	16,45									
Полдник:																							
251(369)	Запеканка из творога с молочным соусом	150(115/35)	29,36	20,86	7,05	22,89	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	87,05	216,00	25,20	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	Фрукты свежие	100	20,40	0,4	0,3	9,3	42	19	12	16	2,3	0	0,02	5									
Итого:		445	64,01	28,19	12,17	47,1	482,54	399,47	46,82	323,93	1,14	0,11	0,2	63,15									

Повар _____

Медсестра _____