

Согласовано:  
Директор

Дата: \_\_\_\_\_ г.

Утверждаю:  
Директор ООО "Общество Вкусно и Полезно"  
Синяков Р.Ш.  
Дата: 16.10.2024 г.

**МЕНЮ для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения на 16.10.2024 года**

№ рецепта	Наименование блюда	вес блюда	Цена, руб.	Пищевая ценность				Минеральные вещества и витамины						
				белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
<b>Завтрак</b>														
382	Каша овсяная вареная с маслом	155(150/5)	16,30	6,35	8,41	27,14	207,26	114,06	53,46	192,89	1,53	0,04	0,19	0,97
3	Бутерброд с сыром	60(40/20/5)	16,54	6,33	8,03	19,48	186,6	141,2	10,85	102,5	0,6	0,06	0,05	0,1
411	Чай с сахаром	200	2,0	0,07	0,02	11,1	42,31	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого завтрак:</b>		<b>415</b>	<b>34,84</b>	<b>12,95</b>	<b>16,46</b>	<b>57,72</b>	<b>435,97</b>	<b>255,26</b>	<b>64,31</b>	<b>396,39</b>	<b>2,13</b>	<b>0,1</b>	<b>0,24</b>	<b>1,07</b>
<b>Обед</b>														
42	Салат из моркови	30	3,33	0,03	3,47	23,88	12,96	18,24	26,4	0,34	0,96	0,03	2,4	
48	Суп картофельный с вермишелью	200	5,0	2,22	16,17	95,66	12,16	19,24	50,8	0,79	0,22	0,08	11,88	7,58
299/372	Биточки рубленные со сметанным соусом	75(60/15)	32,00	6,63	16,49	10,88	213,22	25,63	15,34	90,34	1,04	0,02	3,29	0,2
330	Каша пшеничная рассыпчатая	140	6,44	6,16	4,65	33,63	204,14	22,45	31,94	140,38	2,35	0,02	0,11	0
412	Чай с лимоном	180	2,70	0,02	10,2	40,21	2,27	0,84	1,22	0,04	0	0	1,93	1,8
	Хлеб пшеничный	30	2,10	2,28	0,24	14,58	71,4	8	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0
	Хлеб Пшеничный	30	2,10	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,09	0,20	0,00
<b>Итого за обед:</b>		<b>485</b>	<b>53,67</b>	<b>19,82</b>	<b>28,50</b>	<b>103,88</b>	<b>751,63</b>	<b>103,44</b>	<b>84,86</b>	<b>330,31</b>	<b>5,89</b>	<b>0,28</b>	<b>4,02</b>	<b>21,83</b>
<b>Полдник</b>														
457	Пирожки печеные с картофелем	70	5,0	5,2	3,74	31,51	181,97	29,2	13,83	65,76	0,77	0,03	0,1	4,99
420	Йогурт (биокайф)	200,00	20,40	6,00	3,00	8,40	102,00	372,00	42,00	276,00	0,30	60,00	0,06	0,00
189	Мандарины	190	38,20	0,8	0,3	8,1	40	35	11	17	0,1	0,01	0,06	18
<b>Итого:</b>		<b>578</b>	<b>83,60</b>	<b>42</b>	<b>9,04</b>	<b>48,01</b>	<b>323,97</b>	<b>436,2</b>	<b>53</b>	<b>358,76</b>	<b>1,17</b>	<b>60,04</b>	<b>0,32</b>	<b>43,89</b>

Повар \_\_\_\_\_  
Медицинская \_\_\_\_\_