

Согласовано:  
Директор \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_ г.

Утверждаю:  
Директор ООО "Образок Вкусно и Полезно"  
Светлана Р.Ш.  
Дата: 17.10.2024 г.

МЕНЮ для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения на 17.10.2024 года

| № рецепта      | Наименование блюда                   | вес блюда   | Цена, руб.   | Пищевая ценность |              |               |               | Минеральные вещества в питании |              |               |             |             |             |              |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----------------|--------------------------------------|-------------|--------------|------------------|--------------|---------------|---------------|--------------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                |                                      |             |              | белки            | жиры         | углевод<br>ы  | кислота       | Ca                             | Mg           | P             | Fe          | A           | В1          | C            |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b> |                                      |             |              |                  |              |               |               |                                |              |               |             |             |             |              |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 182            | Каша овсяная молочная с маслом       | 205(200/5)  | 18,87        | 9,44             | 8,98         | 44,44         | 290,77        | 204,82                         | 30,64        | 184,99        | 0,61        | 0,05        | 0,11        | 2,13         |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2              | Булочка с изюмом                     | 55(20/5/30) | 10,49        | 2,42             | 4,36         | 28,38         | 161,8         | 9,6                            | 6            | 24,6          | 0,42        | 0,03        | 0,04        | 0,48         |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 412            | Чай с лимоном                        | 180         | 2,70         | 0,12             | 0,02         | 10,2          | 40,21         | 2,27                           | 0,44         | 1,22          | 0,04        | 0           | 0           | 1,93         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                | <b>Итого завтрак:</b>                | <b>440</b>  | <b>32,46</b> | <b>11,98</b>     | <b>13,36</b> | <b>83,02</b>  | <b>492,78</b> | <b>216,69</b>                  | <b>37,48</b> | <b>210,61</b> | <b>1,07</b> | <b>0,08</b> | <b>0,15</b> | <b>4,54</b>  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>    |                                      |             |              |                  |              |               |               |                                |              |               |             |             |             |              |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 34             | Салат из свеклы                      | 60          | 3,0          | 3,65             | 4,72         | 53,91         | 21,09         | 12,54                          | 24,51        | 0,8           | 0           | 0,01        | 5,7         | 6,15         |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 72             | Щи из свежей капусты                 | 180         | 6,25         | 1,87             | 4,52         | 58,79         | 31,93         | 12,46                          | 27,54        | 0,44          | 0,15        | 0,02        | 16,64       | 11,88        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 290/272        | Шницель рубчатый со сметанным соусом | 105(35/30)  | 32,00        | 8,39             | 20,22        | 13,89         | 264,17        | 34,42                          | 19,49        | 114,63        | 1,3         | 0,02        | 4,49        | 0,27         |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 139            | Пюре картофельное                    | 150         | 11,70        | 3,18             | 8,2          | 19,85         | 163,58        | 37,31                          | 27,84        | 82,72         | 1           | 0,17        | 0,34        | 0            |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 390            | Компот из свежих яблок               | 180         | 6,93         | 0,14             | 0,14         | 21,49         | 84,42         | 3,8                            | 0,72         | 3,88          | 0,36        | 0           | 0,03        | 1,44         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                | Хлеб пшеничный                       | 30          | 2,10         | 2,28             | 0,24         | 14,58         | 71,4          | 6                              | 4,2          | 19,3          | 0,33        | 0           | 0,03        | 0            |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                | Хлеб пшеничный                       | 50          | 2,10         | 2,04             | 0,19         | 12,21         | 73,50         | 3,15                           | 4,23         | 14,22         | 0,35        | 0,00        | 0,20        | 0,00         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                | <b>Итого:</b>                        | <b>755</b>  | <b>64,18</b> | <b>18,93</b>     | <b>35,1</b>  | <b>103,12</b> | <b>810,12</b> | <b>110,56</b>                  | <b>88,17</b> | <b>311,66</b> | <b>4,64</b> | <b>0,61</b> | <b>4,98</b> | <b>19,74</b> |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Полдник</b> |                                      |             |              |                  |              |               |               |                                |              |               |             |             |             |              |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 453            | Булочка Дорожная                     | 70          | 5,0          | 4,61             | 9,68         | 36,59         | 253,31        | 8,36                           | 5,77         | 32,78         | 0,38        | 0           | 0,08        | 0            |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 420            | Кофе                                 | 180         | 20,40        | 5,04             | 4,5          | 7,2           | 90            | 216                            | 25,2         | 171           | 0,18        | 0           | 0,07        | 1,26         |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 186            | Бананы свежие                        | 100         | 16,80        | 1,3              | 0,1          | 21            | 89            | 8                              | 42           | 28            | 0,6         | 0,02        | 0,04        | 10           |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                | <b>Итого:</b>                        | <b>350</b>  | <b>42,20</b> | <b>11,35</b>     | <b>14,28</b> | <b>64,79</b>  | <b>432,31</b> | <b>232,36</b>                  | <b>72,97</b> | <b>231,70</b> | <b>1,16</b> | <b>0,02</b> | <b>0,19</b> | <b>11,26</b> |  |  |  |  |  |  |  |  |

Повар \_\_\_\_\_  
Медсестра \_\_\_\_\_