

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

Утверждаю:
 Директор ООО "Общественно-Вкусно и Полезно"
 Сидянов Р. Ш.
 12.10.2024

Меню на 22.10.2024 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								
				белки	жиры	углеводы	клет.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C		
	Завтрак															
182	Каша гречневая овсян с маслом	205(206/5)	20,00	6,02	8,29	37,6	256,88	128,91	102,96	223,36	3,99	0,04	0,17	1,3		
2	Бутерброд с колбасом	55(20/5/30)	10,89	2,42	4,36	28,38	161,8	9,6	6	24,8	0,42	0,03	0,04	0,48		
410	Каша с молоком	180	10,17	3,78	3,34	16,04	100,7	134,56	23,0	112,4	0,33	0,02	0,03	1,43		
	Итого:	440	41,06	14,82	15,99	82,02	524,38	273,07	152,86	366,06	4,86	0,09	0,26	3,21		
	Обед															
46	Винегрет овощной	30	4,0	0,66	3,07	3,95	46,15	11,03	9,86	21,33	0,41	0,15	0,03	4,9		
62	Борщ со свеклой квашеной	180	6,57	1,08	3,82	8,07	84,23	28,64	14,43	30,13	0,65	0,18	0,02	7,38		
305/372	Фрикадельки мясные в сметанном соусе	120(60/60)	34,09	9,41	7,67	8,67	137,53	32,58	13,94	105,18	1,39	0,02	0,05	0,63		
339	Пюре картофельное	130	10,13	2,76	7,1	17,2	143,51	32,34	24,13	71,69	0,86	0,15	0,12	4,52		
411	Чай с сахаром	200	2,0	0,07	0,02	11,1	42,11	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	30	2,10	2,28	0,24	14,38	71,4	6	4,2	19,3	0,53	0	0,03	0		
	Хлеб Целинный	30	2,10	2,04	0,39	12,21	73,30	3,15	4,23	14,32	0,35	0,00	0,20	0,00		
	Итого:	720	60,99	20,95	22,42	92	661,86	113,02	80,06	306,25	5,61	0,54	0,6	19,38		
	Полдник															
229	Омлет натуральный	150(140/10)	32,80	14,08	25,01	2,87	200,91	109,83	18,2	242,7	2,7	0,34	0,08	0,52		
412	Чай с лимоном	180	3,0	0,12	0,02	10,2	40,21	2,27	0,84	1,22	0,04	0	0	1,93		
	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	Ванна свежая	100	17,40	1,3	0,1	21	89	8	42	28	0,6	0,02	0,04	10		
	Итого:	445	52,85	16,84	25,25	41,36	455,82	123,1	63,14	281,67	3,51	0,36	0,14	12,45		

Медсестра _____
 Повар _____