

Согласовано:

Директор _____

(ФМО директора)

Дата: _____ г.



Утверждено: Директор ООО "Объединит Вкусно и Полезно"

Санжолов Р. Ш.

Дата: 11.11.2024 г.

Меню на 11.11.2024 г для питания детей от 3-х до 7 лет, обучающихся дошкольные образовательные учреждения														
№ рецепта	Наименование блюда	вес блюда	Цена, руб.	Пищевая ценность				Минеральные вещества и аминокислоты						
				белки	жиры	углеводы	кислот	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
Завтрак:														
199	Каша пшеница овсяная с маслом	153(150/3)	13,31	5,79	7,04	28,29	196,58	94,75	34,63	134,85	0,88	0,03	0,12	0,94
3	Булочка с сыром	60(40/15/5)	17,66	6,53	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	2,70	0,07	0,02	13,1	42,11	0	0	0	0	0	0	0
Итого завтрак:		415	33,67	12,19	15,09	58,87	425,29	235,95	45,48	237,35	1,48	0,09	0,17	1,04
Обед:														
21	Салат из брокколи и курицы	60	4,0	0,9	3,05	5,41	51,77	24,6	9,94	18,54	0,33	0,12	0,02	21,83
117	Булочка куриный с грибами	200(140/20)	9,86	8,05	3,79	1,59	76,39	14,25	18,24	82,75	0,51	0,12	0,07	0,48
258/37	Рыба, приготовленная с овощами, со сметанным соусом	110(80/30)	27,17	6,97	1,49	5,21	58,34	33,88	18,54	86,21	0,38	0,48	0,05	0,87
332	Рис отварной	150	12,15	3,66	6,1	15,57	198,93	2,61	19,03	61,47	0,52	0,03	0,03	0
394	Компот из сухофруктов	200	5,0	0,46	0,00	25,77	100,84	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	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 пшеничный	30	2,10	2,04	0,19	12,21	73,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого обед:		780	62,38	24,35	17,86	180,38	631,17	83,22	69,93	268,07	2,11	0,75	0,2	23,2
Полдник:														
229	Омлет натуральный	150(140/10)	32,0	14,08	23,01	2,87	290,91	109,83	18,2	242,7	2,7	0,34	0,06	0,57
420	Йогурт	100	20,80	5,04	4,50	19,80	91,19	212,40	28,80	172,80	0,90	36,00	0,05	1,80
	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	Яблоки свежие	100	9,5	0,4	0,4	9,8	43	10	2	8	1	0,01	0,03	4
Итого полдник:		445	62,95	20,66	20,03	39,76	462,8	335,23	51,1	433,25	3,87	36,35	0,18	6,32