

Согласовано:  
Директор

Дата: \_\_\_\_\_ г.

Утверждаю:  
Директор ООО "Объединение Вкусно и Полезно"  
Сензиков Р.Ш.  
Дата: 14.11.2024 г.

**МЕНЮ для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения на 14.11.2024 года**

№ рецепта	Наименование блюда	вес блюда	Цена, руб.	Пищевая ценность			Минеральные вещества и витамины							
				белки	жиры	углеводы и вода	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
<b>Завтрак</b>														
182	Каша овсяная молочная с маслом	205(200/5)	19,46	9,44	8,98	44,44	290,77	204,82	30,64	188,99	0,61	0,05	0,11	2,13
2	Булочка с повидлом	55(20/3/30)	11,49	2,42	4,36	38,38	161,8	9,6	6	24,6	0,42	0,03	0,04	0,48
812	Чай с лимоном	180	2,70	0,13	0,02	16,2	40,21	2,27	0,84	1,27	0,04	0	0	1,93
<b>Итого завтрак:</b>		<b>440</b>	<b>33,65</b>	<b>11,99</b>	<b>13,36</b>	<b>83,02</b>	<b>492,78</b>	<b>216,69</b>	<b>37,48</b>	<b>210,81</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	3,7	6,13
72	Щи из свежей капусты	180	6,35	3,87	4,52	38,79	31,93	12,46	27,54	0,44	0,15	0,02	16,64	11,88
298/372	Панача, рубленый со свежими овощами	105(75/30)	32,00	8,39	20,22	13,89	264,17	34,42	19,49	114,63	1,3	0,02	4,49	0,27
339	Пюре картофельное	150	12,33	3,18	8,2	19,85	165,58	37,31	27,84	82,72	1	0,17	0,14	0
398	Каша из свежих яблок	180	5,90	0,14	0,14	31,49	84,42	3,6	0,72	2,88	0,36	0	0,01	1,44
	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	0,39	32,21	73,50	3,15	4,23	14,32	0,33	0,00	0,20	0,00
<b>Итого:</b>		<b>755</b>	<b>63,78</b>	<b>18,93</b>	<b>35,1</b>	<b>163,12</b>	<b>810,12</b>	<b>118,56</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>Полдние</b>														
451	Булочка дрожжевая	70	5,0	4,61	9,68	36,39	253,31	8,36	5,77	32,78	0,38	0	0,08	0
420	Кефир	180	30,40	3,04	4,3	7,2	90	216	25,2	171	0,18	0	0,07	1,26
386	Бананы свежие	100	15,50	1,5	0,1	21	89	8	42	28	0,6	0,02	0,04	0,0
<b>Итого:</b>		<b>350</b>	<b>40,90</b>	<b>11,15</b>	<b>14,28</b>	<b>64,79</b>	<b>432,31</b>	<b>232,36</b>	<b>72,97</b>	<b>231,78</b>	<b>1,16</b>	<b>0,02</b>	<b>0,19</b>	<b>11,26</b>

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