

Составитель:  
Директор

Дата: \_\_\_\_\_ г.

Утверждаю:  
Директор ООО "Обильно, вкусно и Полезно"  
Сидяков Р.Ш.  
\_\_\_\_\_ г.



**МЕНЮ для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения на 15.11.2024 года**

№ рецеп.	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>																							
182	Каша перловая вареная с маслом	150(150%)	14,32	5,33	6,51	30,62	280,26	102,83	23,58	174,81	0,68	0,04	0,05	0,97									
3	Бутерброд с сыром	60(40/15/5)	16,34	6,53	8,03	19,48	186,6	141,2	10,85	102,5	0,6	0,06	0,05	0,1									
414	Кофейный напиток с молоком	200	9,51	3,2	2,73	16,09	106,44	120	14	90	0,1	0,02	0,04	1,3									
<b>Итого завтрак:</b>		<b>415</b>	<b>40,17</b>	<b>15,06</b>	<b>17,27</b>	<b>66,19</b>	<b>493,3</b>	<b>364,03</b>	<b>48,43</b>	<b>367,31</b>	<b>1,38</b>	<b>0,12</b>	<b>0,14</b>	<b>2,37</b>									
<b>Обед</b>																							
21	Салат из белокочанной капусты	50	3,20	0,75	2,54	4,31	43,15	20,3	8,28	15,32	0,27	0,1	0,01	18,3									
82	Рисовый суп Ленинградский	200	4,56	1,79	4,47	13,32	103,75	17,28	21,08	59,8	0,78	0,22	0,03	6,94									
104/172	Суп-пюре мясной из говядины со сметанным соусом	140(70/70)	34,6	8,72	9,13	10,95	157,23	20,78	13,53	88	1,21	0,01	0,04	0									
334	Капустяк тушеный	150	11,77	2,95	4,85	13,62	107,88	-85,96	38,23	56,83	1,07	0,09	0,04	26,11									
394	Каннот из сулфуровки	180	4,50	0,41	0	23,19	90,76	0	0	0	0	0	0	0									
	Хлеб пшеничный	30	2,10	2,38	0,34	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0									
	Хлеб Цыганский	30	2,10	2,04	0,39	12,21	73,30	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00									
<b>Итого:</b>		<b>780</b>	<b>62,25</b>	<b>18,94</b>	<b>21,62</b>	<b>92,58</b>	<b>647,67</b>	<b>152,77</b>	<b>79,55</b>	<b>253,47</b>	<b>4,01</b>	<b>0,42</b>	<b>0,35</b>	<b>58,35</b>									
<b>Полдник</b>																							
432	Оладьи с повидлом	60(60%)	8,91	4,07	4,69	29,52	180,09	48,74	10,78	63,69	0,55	0,01	0,07	0,47									
420	Йогурт	180	20,40	5,04	4,3	19,8	91,19	212,4	28,8	172,8	0	36	0,05	1,8									
386	Яблочное пюре	100	9,50	0,4	0,4	9,8	45	10	2	8	1	0,01	0,03	4									
<b>Итого:</b>		<b>345</b>	<b>38,81</b>	<b>10,26</b>	<b>9,59</b>	<b>59,12</b>	<b>316,28</b>	<b>261,14</b>	<b>41,58</b>	<b>244,49</b>	<b>1,55</b>	<b>36,02</b>	<b>0,15</b>	<b>6,27</b>									

Повар \_\_\_\_\_  
Мелодистри \_\_\_\_\_