

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

Утверждаю:
 Директор ООО "Объединит Вкус и Полезно" Санжаров Р. Ш.
 Дата: 20.11.2024 г.

Меню на 20.11.2024 года для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения

№ рецепта	Наименование блюда	вес блюда	Цена, руб.	Пищевая ценность				Минеральные вещества и витамины									
				белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C			
	Завтрак:																
182	Каша рисовая молочная с маслом	150(150/5)	11,01	6,1	7,24	39,71	246,64	122,38	36	136,53	0,53	0,06	0,06	1,29			
1	Бутерброд с маслом сливочным	40(30/10)	11,28	2,36	8,49	14,66	146,20	8,40	4,20	22,50	0,39	0,04	0,03	0,00			
414	Классический завтрак с омлетом	305	8,83	3,50	2,79	14,31	97,24	120	34	90	0,1	0,02	0,04	1,3			
	Итого:	445	31,80	11,62	18,46	65,68	490,08	250,78	54,2	269,03	1	0,1	0,13	2,59			
	Обед:																
34	Салат из свеклы	60	3,0	0,81	1,63	4,72	33,91	23,69	12,54	24,51	0,8	0	0,01	5,7			
90	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	6,88	4,40	2,44	13,17	93,83	21,41	26,92	91,17	1,05	0,22	0,11	14,48			
290/372	Паночка рыбная со сметанным соусом	100(70/30)	32,00	7,95	19,88	13,17	257,13	32,89	18,41	108,73	1,23	0,03	4,25	0,25			
332	Рыб отварной	150	10,0	3,67	4,66	35,86	187,09	2,19	19,17	61,44	0,52	0,02	0,03	0			
390	Компот из свежих яблок	180	6,21	0,14	0,14	21,49	84,42	3,0	0,72	2,88	0,36	0	0,01	1,44			
	Хлеб пшеничный	30	2,30	2,38	0,24	14,58	71,4	6	6,2	19,5	0,33	0	0,05	0			
	Хлеб Целинный	30	2,10	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00			
	Итого:	750	62,29	18,94	27,59	120,25	797,87	75,54	87,86	280,25	3,98	1,42	4,63	16,45			
	Полдник:																
251/369	Запеканка из творога с мякотью соусом	150(113/33)	29,36	20,80	7,65	22,89	239,79	146,47	19,32	129,18	0,49	0,06	0,07	0,81			
419	Молоко ванильное	180	13,20	5,29	4,80	8,82	87,65	216,00	25,20	162,00	0,18	0,04	0,07	2,34			
	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	Апельсин	100	19,20	0,9	0,2	8,1	40	34	13,83	23	0,3	0,01	0,04	60			
	Итого:	445	62,81	28,19	12,17	47,1	482,54	399,47	46,82	323,93	1,14	0,11	0,2	63,25			

Повар _____

Медсестра _____