

Согласовано:  
 Директор \_\_\_\_\_ [ФИО директора]  
 Дата: \_\_\_\_\_ г.

Утверждаю:  
 Директор ООБ "Искрица-Вкусно и Полезно"  
 Санжолов Р. Ш.  
 Дата: 21.11.2024 г.

Меню на 21.11.2024 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						
				белок	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
<b>Завтрак:</b>														
182	Каши овсяные на воде с маслом	155 (150%)	16,81	6,35	8,41	27,14	207,26	114,06	51,46	197,89	1,33	0,04	0,19	0,97
1	Бутерброд с маслом сливочным	40(30/10)	12,48	2,36	8,40	14,06	148,20	8,40	4,20	22,50	0,35	0,04	0,03	0,00
412	Чай с лимоном	180	3,0	0,12	0,02	10,20	40,23	2,27	0,84	1,22	0,04	0,00	0,00	1,93
<b>Итого:</b>		<b>375</b>	<b>32,29</b>	<b>8,83</b>	<b>16,92</b>	<b>52,00</b>	<b>393,67</b>	<b>124,73</b>	<b>58,50</b>	<b>221,61</b>	<b>1,92</b>	<b>0,08</b>	<b>0,22</b>	<b>2,90</b>
<b>Обед:</b>														
21	Салат из вареной курицы	50	3,13	0,75	2,54	4,51	43,15	20,5	8,28	15,12	0,27	0,1	0,01	18,20
72	Щи из свежей капусты	180	6,35	1,28	3,87	4,52	58,79	31,93	12,46	27,54	0,44	0,13	0,02	16,64
298/372	Картофельное пюре со сметанным соусом	75(60/15)	37,0	6,63	16,49	10,88	213,22	25,63	15,34	90,34	1,04	0,02	3,59	0,20
330	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,0	7,45	5,62	36,56	230,41	12,83	117,63	176,63	3,95	0,02	0,18	0
394	Компот из сухофруктов	180	4,30	0,14	0,05	19,33	35,63	4,53	1,15	4,82	0,19	0,00	0,00	0,07
	Хлеб пшеничный	30	2,10	2,28	0,24	14,38	71,40	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,03	0,00
	Хлеб Пшеничный	30	2,10	2,04	0,39	12,21	73,50	3,13	4,23	14,22	0,15	0,00	0,02	0,00
<b>Итого:</b>		<b>615</b>	<b>54,28</b>	<b>19,46</b>	<b>27,78</b>	<b>96,05</b>	<b>721,93</b>	<b>98,35</b>	<b>143,50</b>	<b>317,86</b>	<b>5,91</b>	<b>0,27</b>	<b>3,82</b>	<b>31,31</b>
<b>Полдник:</b>														
437	Пирожки пыльные с картошкой	70	5,0	5,20	3,74	31,31	181,97	29,20	13,83	63,76	0,77	0,03	0,16	4,99
420	Простокваша (йогурт)	200	22,67	5,6	5	22	101,32	236	32	192	0	40	0,06	2
386	Мацароны	100	20,30	0,76	0,29	7,70	38,00	33,29	10,35	16,13	0,09	0,01	0,06	36,10
<b>Итого:</b>		<b>315,00</b>	<b>48,17</b>	<b>10,16</b>	<b>7,78</b>	<b>55,71</b>	<b>295,96</b>	<b>239,45</b>	<b>48,28</b>	<b>225,91</b>	<b>0,86</b>	<b>36,04</b>	<b>0,28</b>	<b>42,99</b>

Повар \_\_\_\_\_

Медсестра \_\_\_\_\_