

Согласовано:
Директор

Дата: _____ г.

Утверждаю:
Директор ООО "Объединит Вкусно и Полезно"
Ситников Р.Ш.
Дата: 28.11.2024 г.

МЕНЮ для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения на 28.11.2024 года

№ п/п	Наименование блюда	вес блюда	Цена, руб.	Пищевая ценность				Минеральные вещества в блюдах							
				белки	жиры	углеводы	клетчатка	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
Завтрак															
182	Каши овсяная манная с маслом	205(200/5)	19,46	9,44	8,98	44,44	290,77	204,82	39,44	184,99	0,61	0,05	0,11	2,13	
2	Бутерброд с колбасой	55(20/5/30)	11,49	2,42	4,56	28,38	161,8	9,6	6	24,6	0,42	0,03	0,04	0,48	
412	Чай с лимоном	180	2,70	0,12	0,02	10,2	40,21	2,27	0,84	1,22	0,04	0	0	1,93	
Итого завтрак:		440	33,65	11,98	13,56	83,02	492,78	216,69	37,48	210,81	1,07	0,08	0,15	4,54	
Обед															
34	Салат из свеклы	60	3,0	3,65	4,72	53,91	21,09	12,54	24,51	0,8	0	0,01	5,7	6,15	
72	Щи из свеклы с капустой	180	6,35	3,87	4,52	58,79	31,93	32,46	37,54	0,44	0,15	0,02	16,64	11,88	
249/372	Пшеница (рубчатая) со сметанным соусом	105(75/30)	32,00	8,19	20,22	11,89	264,17	34,42	19,49	114,63	1,3	0,02	4,49	0,27	
319	Пюре картофельное	150	12,13	3,18	8,2	19,81	165,58	17,31	37,84	82,72	1	0,17	0,14	0	
390	Каша из пшена с яблоком	180	5,90	0,14	0,14	21,49	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	19,3	0,33	0	0,03	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,10	2,04	0,19	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,25	0,00	0,20	0,00	
Итого:		755	63,78	18,93	35,1	103,12	816,12	116,56	88,17	311,66	4,64	0,61	4,98	19,74	
Полдник															
453	Крутоchio (горячая)	70	3,0	4,61	9,68	36,39	253,31	8,36	5,77	32,78	0,38	0	0,08	0	
420	Кофе	180	20,40	5,04	4,5	7,2	90	216	25,2	171	0,18	0	0,07	1,26	
386	Бананы свежие	100	16,00	1,3	0,1	21	89	8	42	28	0,6	0,02	0,04	10	
Итого:		350	41,40	11,15	14,28	64,79	432,31	232,36	72,97	231,78	1,16	0,02	0,19	11,26	

Повар _____
Мелодстра _____