

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



Утверждаю:
 Директор ООО "Общество Вкусно и Полезно"
 Санзипов Р. Ш.
 Дата: 30.01.2024 г.

Меню на 30 января 2024 года для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения

Десятидневное меню для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения

| № реч. | Наименование блюда | вес блюда | Цена | Пищевая ценность | | | | Минеральные вещества и витамины | | | | | | | | | | | |
|-------------|--|-------------|--------------|------------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--|--|--|--|--|
| | | | | белки | жиры | углеводы | ккал | Са | Mg | P | Fe | A | B1 | C | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша рисовая вязкая с маслом | 205(200/5) | 19,26 | 6,1 | 7,24 | 39,71 | 246,64 | 122,38 | 36 | 156,53 | 0,55 | 0,04 | 0,06 | 1,29 | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 40(30/10) | 8,39 | 2,36 | 8,49 | 14,66 | 146,20 | 8,40 | 4,20 | 22,50 | 0,35 | 0,04 | 0,03 | 0,00 | | | | | |
| 416 | Какао с молоком | 180 | 10,26 | 3,78 | 3,34 | 16,04 | 102,7 | 134,56 | 23,9 | 112,1 | 0,55 | 0,02 | 0,05 | 1,43 | | | | | |
| | Итого завтрак: | 425 | 37,91 | 12,24 | 19,07 | 70,41 | 495,54 | 265,34 | 64,1 | 291,13 | 1,45 | 0,1 | 0,14 | 2,72 | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | Салат из свежих | 50 | 2,10 | 0,68 | 3,04 | 3,93 | 44,92 | 17,58 | 10,45 | 20,42 | 0,66 | 0 | 0,01 | 4,75 | | | | | |
| 72 | Ци из свежей капусты | 180 | 5,56 | 1,28 | 3,87 | 4,52 | 58,79 | 31,93 | 12,46 | 27,54 | 0,44 | 0,15 | 0,02 | 16,64 | | | | | |
| 299/37 2 | Котлеты рубленные со сметанным соусом | 75(60/15) | 34,75 | 6,24 | 16,21 | 10,28 | 207,62 | 10,51 | 3,62 | 79,38 | 1,03 | 0,02 | 3,59 | 0,02 | | | | | |
| 330 | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 9,79 | 7,45 | 5,62 | 36,56 | 230,41 | 12,85 | 117,65 | 176,63 | 3,95 | 0,02 | 0,18 | 0 | | | | | |
| 401 | Кисель из повидла | 180 | 6,93 | 0,06 | 0 | 26,03 | 98,83 | 4,55 | 1,15 | 4,82 | 0,19 | 0 | 0 | 0,07 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,92 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,4 | 6 | 4,2 | 19,5 | 0,33 | 0 | 0,03 | 0 | | | | | |
| | Хлеб Цивильный | 30 | 1,92 | 2,04 | 0,39 | 12,21 | 73,50 | 3,15 | 4,23 | 14,22 | 0,35 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | | | | | |
| | Итого обед: | 675 | 62,97 | 20,03 | 29,37 | 108,11 | 785,47 | 86,57 | 153,76 | 342,51 | 6,95 | 0,19 | 4,03 | 21,48 | | | | | |
| | Подливки | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 251/36 9 | Запеканка из творога с молочным соусом | 150(115/35) | 28,59 | 20,86 | 7,05 | 22,89 | 239,79 | 146,47 | 19,52 | 129,18 | 0,49 | 0,06 | 0,07 | 0,81 | | | | | |
| 419 | Молоко кипяченое | 180 | 13 | 5,29 | 4,80 | 8,82 | 87,05 | 216,00 | 25,20 | 162,00 | 0,18 | 0,04 | 0,07 | 2,34 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 0,96 | 1,14 | 0,12 | 7,29 | 35,7 | 3 | 2,1 | 9,75 | 0,17 | 0 | 0,02 | 0 | | | | | |
| 386 | Груши свежие | 100 | 24,80 | 0,4 | 0,3 | 9,5 | 42 | 19 | 12 | 16 | 2,3 | 0 | 0,02 | 5 | | | | | |
| | Итого подливки: | 445 | 67,35 | 27,69 | 12,27 | 48,5 | 404,54 | 384,47 | 58,82 | 316,93 | 3,14 | 0,1 | 0,18 | 8,15 | | | | | |