

Согласовано:
Директор _____
(ФИО директора)
Дата: _____

Утверждаю:
Директор ДВУ "Образит. Вкусно и Полезно"
Санжалов Р. Ш.


Меню на 03.12.2024 года для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения

№ п/п	Наименование блюда	вес блюда	Цена, руб.	Пищевая ценность				Минеральные вещества и витамины							
				белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	В1	С	
	Завтрак														
182	Каша гречневая с маслом	205(200/5)	20,00	8,62	8,29	37,6	256,88	128,91	102,96	223,36	3,99	0,04	0,17	1,3	
2	Пюре фруктовое с йогуртом	55(20/5/50)	10,89	2,42	4,36	28,38	161,8	9,6	6	24,6	0,42	0,03	0,04	0,48	
416	Какао с молоком	180	10,17	3,78	3,34	16,04	102,7	134,56	23,9	112,1	0,55	0,02	0,05	1,43	
	Итого:	440	41,06	14,82	15,99	82,02	521,38	273,87	132,86	360,06	4,96	0,09	0,26	3,21	
	Обед														
46	Пюре из овощей	50	4,0	0,66	3,07	1,95	46,13	11,62	9,86	21,33	0,41	0,13	0,03	4,9	
65	Борщ со свеклой капустой	180	6,57	1,08	3,82	8,07	64,23	28,84	14,43	30,13	0,65	0,18	0,02	7,58	
105/172	Фрикадельки мясные в сметанном соусе	128(60/60)	34,60	9,41	7,67	8,67	137,53	32,58	13,94	105,18	1,39	0,02	0,03	0,63	
339	Пюре картофельное	130	10,13	2,76	7,1	17,2	143,31	32,34	24,13	71,69	0,86	0,15	0,12	4,52	
411	Чай с сахаром	200	2,0	0,07	0,02	11,1	42,11	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,10	2,28	0,24	14,38	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0	
	Хлеб Целиковый	30	2,10	2,04	0,39	12,23	72,50	3,15	4,23	14,22	0,33	0,00	0,26	0,00	
	Итого :	720	40,90	20,95	22,42	92	661,86	113,02	86,06	308,23	5,62	0,54	0,6	19,58	
	Полдник														
229	Омлет натуральный	150(140/10)	32,00	14,08	25,81	2,87	290,91	101,83	18,2	242,7	2,7	0,34	0,08	0,52	
412	Чай с лимоном	100	3,0	0,12	0,02	10,3	40,21	2,27	0,84	1,22	0,04	0	0	1,93	
	Хлеб пшеничный	15	1,05	1,14	0,12	7,29	35,7	3	2,1	9,75	0,17	0	0,02	0	
388	Банана свежий	100	16,30	1,5	0,1	21	89	8	42	28	0,6	0,02	0,04	10	
	Итого:	445	52,35	16,84	25,25	41,36	455,82	123,1	63,14	281,67	3,51	0,36	0,14	12,45	

Медсестра _____
Повар _____