

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

Директор ООО "Образовательный центр "Знание и Польза"
 Санжаров Р. Ш.
 Дата: 16.12.2024 г.

Меню на 06.12.2024 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							
				белки	жиры	углеводы овощ.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
	Завтрак:													
182	Каша ячменная манная с маслом	205(200/5)	19,45	9,44	8,98	44,64	290,77	204,82	30,64	184,99	0,61	0,03	0,11	2,13
3	Бутерброд с сыром	60(40/15/5)	17,66	6,53	8,03	19,48	180,6	141,2	10,85	102,3	0,0	0,06	0,03	0,1
816	Каша гречневая	186	10,15	3,79	5,34	36,04	102,7	134,66	25,9	112,1	0,35	0,02	0,03	1,43
	Итого:	445	47,28	19,75	20,35	79,96	580,07	438,58	65,39	399,99	1,76	0,13	0,21	3,66
	Обед:													
	Полдник:													
34	Салат из свеклы	60	3,0	0,81	3,65	4,72	53,91	21,09	12,54	24,51	0,8	0	0,01	5,7
88	Суп картофельный с вермишелью	180	5,0	1,90	2,00	14,73	86,10	10,94	17,32	45,72	0,71	0,20	0,08	10,69
271/372	Котлеты рыбные запеченные со сметаной соусом	110(80/30)	33,09	11,05	3,61	9,5	111,3	46,92	22,44	149,62	0,49	0,03	0,07	0,36
336	Картофель отварной	150	10,81	2,92	4,73	22,22	144,94	14,63	29,33	75,29	1,13	0,17	0,15	0
394	Каша из овсянки	200	3,30	0,06	0	28,92	109,81	4,55	1,15	4,82	0,19	0	0	0,07
	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	39	2,10	2,04	0,19	12,23	73,50	3,13	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00
	Итого:	780	45,31	20,36	16,86	101,12	636,43	128,16	89,93	321,44	4,01	0,4	0,48	20,36
	Полдник:													
453	Булочка дрожжевая	70	5,0	4,61	9,68	36,59	253,31	8,36	5,77	32,78	0,38	0	0,08	0
420	Биолайф	180	20,40	5,04	4,3	7,2	90	216	25,2	171	0,18	0	0,07	1,26
386	Йогурт сладкий	100	9,50	0,4	0,4	9,8	45	10	2	4	1	0,01	0,03	0
	Итого:	350	34,90	10,05	14,58	53,59	388,31	234,36	32,97	211,78	1,56	0,01	0,18	5,2

Повар _____
 Медсестра _____