

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

Утверждаю:
 Директор ООО "Самое полезное и полезное"
 Самойлов Р. Ш.
 Дата: 09.12.2024 г.

		Меню на 09.12.2024 г 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	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
	Завтрак:													
199	Каша пшеница ядовкая с маслом	155(150/5)	13,00	5,39	7,04	28,29	196,38	94,75	34,63	134,85	0,98	0,03	0,12	0,94
3	Бутерброд с сыром	60(40/15/5)	17,66	6,53	8,03	19,48	186,6	141,2	10,85	102,5	0,6	0,06	0,05	0,1
411	Чай с сахаром	300	2,70	0,07	0,02	11,1	42,11	0	0	0	0	0	0	0
	Итого завтрак:	415	33,67	12,19	15,09	58,87	425,29	235,95	45,48	237,35	1,48	0,09	0,17	1,04
	Обед:													
21	Салат из белокочанной капусты	60	4,0	0,9	3,05	5,41	51,77	24,6	9,94	18,14	0,33	0,12	0,02	21,85
117	Бульон куриный с гречихой	200(180/20)	9,86	8,05	5,79	1,59	76,39	14,23	18,24	82,75	0,55	0,12	0,02	0,48
258/37	Рыба, приправленная с овощами, со сметанным соусом	110(80/30)	27,17	6,97	1,49	5,21	58,34	35,88	18,54	86,21	0,38	0,48	0,05	0,87
332	Рис отварной	150	12,15	3,66	6,1	15,57	198,93	2,61	19,01	61,47	0,52	0,03	0,03	0
394	Компот из сухофруктов	200	5,0	0,46	0,00	25,77	100,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,10	2,28	0,24	14,58	71,4	8	4,2	19,5	0,15	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный	30	2,10	2,04	0,19	12,21	73,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого обед:	780	62,38	24,35	17,06	100,28	631,17	83,32	69,93	268,07	2,11	0,75	0,2	23,2
	Вечерин:													
229	Омлет натуральный	150(140/10)	32,0	14,08	25,01	2,87	290,91	109,83	18,2	242,7	2,7	0,34	0,08	0,52
420	Йогурт	180	20,40	5,04	4,50	19,80	91,19	212,40	28,80	172,80	0,00	16,00	0,05	1,80
	Хлеб пшеничный	15	1,05	1,14	0,12	7,29	35,7	3	2,1	9,75	0,17	0	0,02	0
386	Йогурт свежий	100	9,5	0,4	0,4	9,8	45	10	2	8	1	0,01	0,03	4
	Итого вечерин:	445	62,95	20,66	20,03	39,76	462,8	335,23	51,1	433,25	3,87	36,35	0,18	6,32