

Согласовано:

Директор

(ФИО директора)

Дата: \_\_\_\_\_ г.

Утверждаю:

Директор ООО "Вкусно и Полезно"

Самозянов Р. Ш.

Дата: 10.12.2024 г.

Меню на 10.12.2024 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      | ккал          | Ca                              | Mg           | P             | Fe          | A           | B1          | C            |
|          | <b>Завтрак:</b>                        |             |              |                  |              |               |               |                                 |              |               |             |             |             |              |
| 182      | Каши рисовая жидкая с маслом           | 155(150/5)  | 11,90        | 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)   | 11,80        | 2,36             | 8,49         | 14,66         | 146,20        | 8,60                            | 4,20         | 22,30         | 0,15        | 0,04        | 0,03        | 0,00         |
| 910      | Каши с маслом                          | 100         | 10,17        | 3,70             | 5,54         | 10,04         | 102,7         | 154,50                          | 25,9         | 110,1         | 0,55        | 0,02        | 0,03        | 1,45         |
|          | <b>Итого:</b>                          | <b>445</b>  | <b>33,87</b> | <b>12,24</b>     | <b>19,07</b> | <b>70,41</b>  | <b>490,08</b> | <b>250,78</b>                   | <b>54,1</b>  | <b>269,03</b> | <b>1</b>    | <b>0,1</b>  | <b>0,13</b> | <b>2,59</b>  |
|          | <b>Обед:</b>                           |             |              |                  |              |               |               |                                 |              |               |             |             |             |              |
| 46       | Винегрет овощной                       | 60          | 5,0          | 0,79             | 1,68         | 4,74          | 55,38         | 13,92                           | 12,45        | 26,91         | 0,51        | 0,2         | 0,03        | 6,15         |
| 62       | Борщ со свежей капустой                | 180         | 6,57         | 1,08             | 3,82         | 8,07          | 64,21         | 28,64                           | 14,43        | 30,13         | 0,65        | 0,18        | 0,02        | 7,38         |
| 290/372  | Котлеты рубленные со сметанным соусом  | 75(60/15)   | 32,0         | 6,24             | 16,21        | 10,28         | 207,62        | 10,51                           | 3,62         | 79,38         | 1,03        | 0,02        | 3,99        | 0,02         |
| 330      | Каши гречневая рассыпчатая             | 130         | 5,0          | 7,45             | 5,62         | 36,56         | 230,41        | 12,85                           | 117,65       | 176,63        | 3,95        | 0,02        | 0,18        | 0            |
| 401      | Кисель из фруктов                      | 180         | 6,40         | 0,06             | 0            | 26,03         | 98,83         | 4,53                            | 1,33         | 4,82          | 0,19        | 0           | 0           | 0,07         |
|          | Хлеб пшеничный                         | 30          | 2,10         | 2,28             | 0,24         | 14,58         | 71,4          | 6                               | 4,1          | 19,5          | 0,13        | 0           | 0,03        | 0            |
|          | Хлеб Целинный                          | 30          | 2,10         | 2,04             | 0,39         | 12,21         | 73,30         | 3,13                            | 4,23         | 14,22         | 0,35        | 0,00        | 0,20        | 0,00         |
|          | <b>Итого:</b>                          | <b>750</b>  | <b>59,17</b> | <b>18,94</b>     | <b>27,59</b> | <b>120,25</b> | <b>797,87</b> | <b>75,54</b>                    | <b>87,86</b> | <b>289,25</b> | <b>3,08</b> | <b>1,42</b> | <b>4,63</b> | <b>16,45</b> |
|          | <b>Полдник:</b>                        |             |              |                  |              |               |               |                                 |              |               |             |             |             |              |
| 251/369  | Запеканка из творога с молочным соусом | 190(115/35) | 29,36        | 20,86            | 7,03         | 22,89         | 239,79        | 146,47                          | 19,52        | 129,18        | 0,49        | 0,06        | 0,07        | 0,83         |
| 419      | Молочный напиток                       | 180         | 13,20        | 5,29             | 4,80         | 8,82          | 87,05         | 216,00                          | 25,20        | 162,00        | 0,18        | 0,04        | 0,07        | 2,34         |
|          | Хлеб пшеничный                         | 45          | 1,05         | 1,14             | 0,12         | 7,29          | 35,7          | 3                               | 2,1          | 9,75          | 0,17        | 0           | 0,02        | 0            |
| 386      | Груши свежие                           | 100         | 19,20        | 0,4              | 6,1          | 9,5           | 42            | 19                              | 12           | 16            | 2,3         | 0           | 0,02        | 5            |
|          | <b>Итого:</b>                          | <b>445</b>  | <b>62,81</b> | <b>28,19</b>     | <b>12,17</b> | <b>47,1</b>   | <b>402,54</b> | <b>399,47</b>                   | <b>46,82</b> | <b>323,93</b> | <b>1,14</b> | <b>0,11</b> | <b>0,2</b>  | <b>63,15</b> |

Повар \_\_\_\_\_

Мелодиста \_\_\_\_\_