

Согласовано:
Директор

Дата: _____ г.

Утверждаю:
Директор ООО "Общество Вкусно и Полезно"
Савасов Р.Ш.
Дата: 11.12.2024 г.

МЕНЮ для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения на 11.12.2024 года

№ 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:														
182	Блины оладьи яичные с маслом	155(150/5)	16,80	6,35	8,41	27,14	207,26	114,06	55,46	197,89	1,33	0,04	0,19	0,97	
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	200	2,0	0,07	0,02	11,1	42,11	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого завтрак:	415	36,46	12,95	16,46	57,72	435,97	255,26	64,31	300,39	2,13	0,1	0,24	1,07	
	Обед:														
63	Салат из картофеля	50	3,53	0,55	3,47	23,68	12,96	18,24	26,4	0,34	0,96	0,03	2,4		
88	Суп картофельный с морковью	200	5,0	2,22	16,37	95,86	12,16	19,34	50,8	0,79	0,32	0,08	11,88	7,58	
299/372	Биточки рубленные со сметанным соусом	73(60/15)	32,00	6,63	16,49	10,88	213,22	29,63	15,34	90,34	1,84	0,02	3,59	0,2	
330	Каша овсяная рассыпчатая	140	6,44	6,16	4,65	33,63	204,14	22,43	31,94	140,38	3,15	0,02	0,11	0	
412	Чай с лимоном	180	2,70	0,02	10,2	40,21	2,27	0,84	1,22	0,04	0	0	1,93	1,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,10	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,53	0	0,03	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,10	2,04	0,19	12,21	71,30	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00	
	Итого за обед:	685	33,67	19,82	28,38	103,88	751,63	103,44	84,86	330,31	5,89	0,28	4,02	21,83	
	Полдник:														
437	Пирожки печенье с картошкой	70	5,0	3,2	1,74	31,51	181,97	29,2	13,83	65,76	0,77	0,03	0,1	4,99	
420	Йогурт (биофилла)	200(0,00	20,40	6,00	5,00	8,40	102,00	172,00	42,00	276,00	0,30	60,00	0,06	0,90	
386	Мандарин	100	21,50	0,8	0,3	8,1	40	33	11	17	0,1	0,01	0,06	38	
	Итого:	378	46,90	12	9,84	48,01	323,97	436,2	53	358,76	1,17	60,04	0,22	43,89	

Повар _____
Мелдестра _____