

Согласовано:
Директор

Дата: _____ г.

Утверждаю:
Директор ООО "Общество Вкусно и Полезно"
Самойлов Р.Ш.
Дата: 12.12.2024 г.

МЕНЮ для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения на 12.12.2024 года

№ рецеп.	Наименование блюда	вес блюда	Цена, руб.	Пищевая ценность			Минеральные вещества и витамины							
				белки	жиры	углеводы	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C	
	Завтрак													
182	Каша овсяная вареная с маслом	205(200/5)	19,86	9,44	8,98	44,84	290,77	204,82	30,64	184,99	0,61	0,05	0,11	2,0
2	Бутерброд с повидлом	55(20/5/30)	11,49	2,42	4,36	28,38	161,8	9,6	6	24,6	0,42	0,03	0,04	0,48
412	Чай с лимоном	180	2,70	0,12	0,02	10,2	40,21	2,77	0,84	1,22	0,04	0	0	1,93
	Итого завтрак:	440	33,65	11,98	13,36	83,82	492,78	216,69	37,48	210,81	1,07	0,08	0,15	4,54
	Обед													
34	Салат из свеклы	60	3,0	3,65	4,72	53,91	21,09	12,54	24,51	0,8	0	0,01	5,7	6,15
72	Щи из свежей капусты	180	6,35	3,87	4,52	58,79	31,95	12,46	27,54	0,44	0,15	0,02	16,64	11,88
290/372	Пюре картофельное со сметанным соусом	105(75/30)	32,00	8,39	20,72	13,89	264,17	34,42	19,49	114,63	1,3	0,02	4,49	0,27
339	Пюре картофельное	150	12,33	3,18	8,2	19,83	165,58	27,31	27,84	82,72	1	0,17	0,14	0
380	Компот из свежих яблок	180	3,90	0,14	0,14	21,49	84,42	3,6	0,72	2,88	0,36	0	0,01	1,84
	Хлеб пшеничный	30	2,10	2,28	0,34	34,58	71,4	6	4,2	19,5	0,13	0	0,03	0
	Хлеб цинковый	30	2,10	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,15	0,09	0,20	0,00
	Итого:	755	63,78	18,93	35,1	103,12	810,12	110,56	88,17	311,66	4,64	0,61	4,98	19,74
	Полдник													
453	Булочка дрожжевая	70	5,0	4,61	9,68	36,59	233,31	8,36	5,77	32,78	0,38	0	0,08	0
420	Кофе	180	20,40	5,04	4,5	7,2	90	216	25,2	171	0,18	0	0,07	1,26
386	Блишки сладкие	100	16,30	1,5	0,1	23	89	8	42	28	0,6	0,02	0,04	10
	Итого:	350	41,70	11,15	14,28	64,79	432,31	232,36	72,97	231,78	1,16	0,02	0,19	11,4

Повар _____
Мелкострел _____