

Согласовано:
 Директор _____
 (Ф.И.О. директора)
 Дата: _____ г.

Утверждаю:
 Директор ООО «Объединит Вкусно и Полезно»
 Санжипов Р. Ц.
 Дата: 29.12.2024 г.

		Меню на 23.12.2024 г. для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения												
№ п/п.	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	Каши пшеницы яловая с маслом	155(150/5)	15,09	5,59	7,04	28,29	196,58	94,73	34,63	134,83	0,88	0,03	0,12	0,94
3	Бутерброд с сыром	69(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	2,70	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 белокачанной капусты	60	4,0	0,9	3,03	5,41	51,77	24,6	9,94	18,14	0,33	0,12	0,02	21,85
117	Бульон куриный с гречкой	200(180/20)	9,86	8,65	5,79	1,39	76,39	14,23	18,24	82,75	0,55	0,12	0,07	0,48
258/37	Рыба, приготовленная с овощами, со сметанным соусом	110(90/30)	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	35,57	198,93	2,61	19,01	61,47	0,52	0,03	0,03	0
394	Каша из сухофруктов	200	5,0	0,46	0,09	25,77	100,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,10	2,38	0,24	14,38	71,8	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0
	Хлеб Целинный	30	3,10	2,04	0,39	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	17,66	100,28	631,17	83,32	69,93	268,07	2,11	0,75	0,2	23,2
	Полдник													
229	Омлет натуральный	130(100/30)	32,0	14,08	25,01	2,87	290,91	109,83	16,2	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	36,00	0,05	1,80
	Хлеб пшеничный	15	1,55	1,14	0,12	7,29	35,7	3	2,1	9,73	0,17	0	0,02	0
386	Яблочный сок	100	9,5	0,4	0,4	9,8	45	10	2	8	1	0,01	0,03	4
	Итого полдник:	445	62,95	20,66	30,03	39,76	462,8	335,23	51,1	433,25	3,87	36,35	0,18	6,32