

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

Утверждаю:
 Директор ООО "Обществу Вкусно и Полезно"
 Санжаров Р. Ш.
 Дата: 24.12.2024 г.

Меню на 24.12.2024 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	В1	C
	Завтрак:													
182	Каша рисовая вязкая 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	8,40	4,20	22,50	0,31	0,04	0,03	0,09
416	Каша с яблоком	180	10,17	3,78	3,34	16,04	102,7	134,36	23,9	112,1	0,55	0,07	0,05	1,41
	Итого:	445	33,87	12,24	19,07	70,41	490,08	259,78	54,2	269,03	1	0,1	0,13	2,59
	Обед:													
46	Винегрет овощной	60	5,0	0,79	3,68	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	64,23	28,64	14,43	30,13	0,65	0,18	0,02	7,58
299(172	Котлеты рубленные со сметанным соусом	75(60/15)	32,0	6,24	16,21	10,28	207,62	10,51	3,62	79,38	1,01	0,02	5,59	0,02
330	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,0	7,45	5,62	36,56	230,41	12,85	117,63	176,63	3,95	0,02	0,18	0
401	Кисель из пшеницы	180	6,40	0,06	0	26,03	98,83	4,55	1,15	4,82	0,19	0	0	0,07
	Хлеб пшеничный	30	2,10	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0
	Хлеб Пшеничный	30	2,10	2,04	0,39	12,21	53,50	3,13	4,23	14,22	0,15	0,01	0,20	0,00
	Итого:	750	59,17	18,94	37,59	120,35	797,87	75,54	87,86	289,25	3,98	1,42	4,63	16,45
	Полдник:													
251(309	Запеканка из творога с мясным соусом	150(115/35)	29,36	20,86	7,05	22,89	239,79	146,47	19,52	129,88	0,49	0,06	0,07	0,81
419	Молоко кипяченое	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	12	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	0,3	9,5	42	19	12	16	2,3	0	0,02	5
	Итого:	445	62,81	28,19	12,17	47,1	402,54	399,47	46,82	323,93	1,14	0,11	0,2	63,15

Повар _____

Медсестра _____