

Согласовано:
 Директор _____
 (ФИО Директора)

Дата: _____ г.

Утверждаю:

Директор ООО "Общепит Вкусно и Полезно" _____
 Санзаяпов Р. Ш.

Дата: _____ г.

Меню на 12 сентября 2023 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	Са	Мг	Р	Fe	A	B1	C					
	Завтрак																		
182	Каша гречневая вязкая с маслом	205(200/5)	17	8,62	8,29	37,6	256,88	128,91	102,96	223,36	3,09	0,04	0,17	1,3					
2	Бутерброд с повидлом	55(20/5/30)	8,30	2,42	4,36	28,38	161,8	9,6	6	24,6	0,42	0,03	0,04	0,48					
416	Какао с молоком	180	9,50	3,78	3,34	16,04	102,7	134,56	23,9	112,1	0,55	0,02	0,05	1,43					
	Итого:	440	34,80	14,82	15,99	82,02	521,38	273,07	132,86	360,06	4,06	0,09	0,26	3,21					
	Обед																		
46	Винегрет овощной	50	5	0,66	3,07	3,95	46,15	11,03	9,86	21,33	0,41	0,15	0,03	4,9					
87	Суп картофельный с горохом	180	6,30	3,66	3,84	14	106,44	21,08	25,38	62,55	1,45	0,22	0,16	7,53					
305/37 2	Фрикадельки мясные в сметанном соусе	120(60/60)	30	9,41	7,67	8,67	137,53	32,58	13,94	105,18	1,39	0,02	0,05	0,63					
339	Пюре картофельное	130	8,0	2,76	7,1	17,2	143,51	32,34	24,13	71,69	0,86	0,15	0,12	4,52					
390	Компот из свежих груш	180	9,50	0,14	0,11	21,39	83,34	6,84	4,32	5,76	0,83	0	0,01	1,8					
	Хлеб пшеничный	30	2,0	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0					
	Хлеб Цивильный	30	2,0	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00					
	Итого :	720	62,80	20,95	22,42	92	661,86	113,02	86,06	300,23	5,62	0,54	0,6	19,38					
	Подлиник																		
229	Омлет натуральный	150(140/10)	28	14,08	25,01	2,87	290,91	109,83	18,2	242,7	2,7	0,34	0,08	0,52					
412	Чай с лимоном	180	3,20	0,12	0,02	10,2	40,21	2,27	0,84	1,22	0,04	0	0	1,93					
	Хлеб пшеничный	15	1,0	1,14	0,12	7,29	35,7	3	2,1	9,75	0,17	0	0,02	0					
386	Бананы свежие	100	10,0	1,5	0,1	21	89	8	42	28	0,6	0,02	0,04	10					
	Итого:	445	42,20	16,84	25,25	41,36	455,82	123,1	63,14	281,67	3,51	0,36	0,14	12,45					



Медсестра _____
 Повар _____