

Согласовано:  
 Директор \_\_\_\_\_  
 (ФИО Директора)

Дата: \_\_\_\_\_ г.

Утверждаю:  
 Директор ООО "Общепит Вкусно и Полезно"  
 Санзаяпов Р. Ш.

**Меню на 19 сентября 2023 года для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения**

Десятидневное меню для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения

№ рецеп.	Наименование блюда	вес блюда	Цена	Пищевая ценность						Минеральные вещества и витамины									
				белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	A	B1	C					
	<b>Завтрак</b>																		
182	Каша рисовая вязкая с маслом	205(200/5)	13,62	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)	6,92	2,36	8,49	14,66	146,20	8,40	4,20	22,50	0,35	0,04	0,03	0,00					
416	Какао с молоком	180	10,26	3,78	3,34	16,04	102,7	134,56	23,9	112,1	0,55	0,02	0,05	1,43					
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>425</b>	<b>30,8</b>	<b>12,24</b>	<b>19,07</b>	<b>70,41</b>	<b>495,54</b>	<b>265,34</b>	<b>64,1</b>	<b>291,13</b>	<b>1,45</b>	<b>0,1</b>	<b>0,14</b>	<b>2,72</b>					
	<b>Обед</b>																		
34	Салат из свежкы	50	2,10	0,68	3,04	3,93	44,92	17,58	10,45	20,42	0,66	0	0,01	4,75					
72	Щи из свежей капусты	180	5,56	1,28	3,87	4,52	58,79	31,93	12,46	27,54	0,44	0,15	0,02	16,64					
299/37 2	Котлеты рубленные со сметанным соусом	75(60/15)	26,00	6,24	16,21	10,28	207,62	10,51	3,62	79,38	1,03	0,02	3,59	0,02					
330	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,60	7,45	5,62	36,56	230,41	12,85	117,65	176,63	3,95	0,02	0,18	0					
401	Кисель из повидла	180	5,50	0,06	0	26,03	98,83	4,55	1,15	4,82	0,19	0	0	0,07					
	Хлеб пшеничный	30	1,92	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0					
	Хлеб Цивильный	30	1,92	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00					
	<b>Итого обед:</b>	<b>675</b>	<b>51,60</b>	<b>20,03</b>	<b>29,37</b>	<b>108,11</b>	<b>785,47</b>	<b>86,57</b>	<b>153,76</b>	<b>342,51</b>	<b>6,95</b>	<b>0,19</b>	<b>4,03</b>	<b>21,48</b>					
	<b>Подник</b>																		
251/36 9	Запеканка из творога с молочным соусом	150(115/35)	24	20,86	7,05	22,89	239,79	146,47	19,52	129,18	0,49	0,06	0,07	0,81					
419	Молоко кипяченое	180	13	5,29	4,80	8,82	87,05	216,00	25,20	162,00	0,18	0,04	0,07	2,34					
	Хлеб пшеничный	15	0,96	1,14	0,12	7,29	35,7	3	2,1	9,75	0,17	0	0,02	0					
386	Груши свежие	100	20,40	0,4	0,3	9,5	42	19	12	16	2,3	0	0,02	5					
	<b>Итого подник:</b>	<b>445</b>	<b>58,36</b>	<b>27,69</b>	<b>12,27</b>	<b>48,5</b>	<b>404,54</b>	<b>384,47</b>	<b>58,82</b>	<b>316,93</b>	<b>3,14</b>	<b>0,1</b>	<b>0,18</b>	<b>8,15</b>					

