

Согласовано:
Директор

Дата: _____ г.

Утверждаю:
Директор ООО «Объединит Вкусно и Полезно»
Санзяпов Р. Ш.

МЕНЮ для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения на 20 сентября 2023 года



№ рецеп.	Наименование блюда	вес блюда	Цена, руб.	Пищевая ценность						Минеральные вещества и витамины						
				белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C		
182	Завтрак Каша овсяная вязкая с маслом	155(150/5)	10,00	6,35	8,41	27,14	207,26	114,06	53,46	197,89	1,53	0,04	0,19	0,97		
3	Бутерброд с сыром	60(40/15/5)	14,15	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	26,85	12,95	16,46	57,72	435,97	255,26	64,31	300,39	2,13	0,1	0,24	1,07		
	Обед															
42	Салат из моркови	50	5	0,62	0,05	5,47	23,88	12,96	18,24	26,4	0,34	0,96	0,03	2,4		
62	Борщ со свежей капустой	180	5,80	1,08	3,82	8,07	64,23	28,64	14,43	30,13	0,65	0,18	0,02	7,58		
299/372	Выпечка рубленые со сметанным соусом	75(60/15)	25,57	6,63	16,49	10,88	213,22	25,63	15,34	90,34	1,04	0,02	3,59	0,2		
330	Каша пшеничная рассыпчатая	140	9,50	6,16	4,65	33,63	204,14	22,45	31,94	140,38	2,35	0,02	0,11	0		
390	Компот из свежих груш	180	6	0,14	0,11	21,38	83,34	6,84	4,32	5,76	0,83	0	0,01	1,8		
	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 Пивильный	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		
	Итого за обед:	685	55,71	18,95	25,75	106,22	733,71	105,67	92,7	326,73	5,89	1,18	3,99	11,98		
	Подник															
437	Пирожки печеные с картофелем	70	5	5,2	3,74	31,51	181,97	29,2	13,83	65,76	0,77	0,03	0,1	4,99		
420	Йогурт	200,00	30,72	6,00	5,00	8,40	102,00	372,00	42,00	276,00	0,30	60,00	0,06	0,90		
386	Мандарины	100	25,20	0,8	0,3	8,1	40	35	11	17	0,1	0,01	0,06	38		
	Итого:	370	60,92	12	9,04	48,01	323,97	436,2	53	358,76	1,17	60,04	0,22	43,89		

Повар _____
Медсестра _____