

Согласовано:

Директор

(ФИО Директора)

Дата: _____ г.

Утверждаю:

Директор ООО «Общепит Вкусно и Полезно»
Санзаяпов Р. Ш.

Дата: _____ г.

Меню на 14 сентября 2023 года для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения

№ рец.	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 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						
1	Бутерброд с маслом сливочным	40(30/10)	7,60	2,36	8,49	14,66	146,20	8,40	4,20	22,50	0,35	0,04	0,03	0,00						
412	Чай с лимоном	180	3,20	0,12	0,02	10,20	40,21	2,27	0,84	1,22	0,04	0,00	0,00	1,93						
	Итого:	375	20,8	8,83	16,92	52,00	393,67	124,73	58,50	221,61	1,92	0,08	0,22	2,90						
	Обед																			
21	Салат из белокочанной капусты	40	3	0,59	2,03	3,59	34,43	16,23	6,57	11,98	0,22	0,08	0,01	14,4						
72	Щи из свежей капусты	180	5,60	1,28	3,87	4,52	58,79	31,93	12,46	27,54	0,44	0,15	0,02	16,64						
299/372	Биточки рубленые со сметанным соусом	75(60/15)	32	6,63	16,49	10,88	213,22	25,63	15,34	90,34	1,04	0,02	3,59	0,20						
330	Каша гречневая рассыпчатая	110	8,0	6,30	4,76	30,94	194,96	10,86	99,55	149,46	3,34	0,02	0,15	0,00						
394	Компот из сухофруктов	150	4	0,34	0,00	19,33	75,63	4,55	1,15	4,82	0,19	0,00	0,00	0,07						
	Хлеб пшеничный	30	2	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,03	0,00						
	Хлеб Целинный	30	2	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,02	0,00						
	Итого:	615	56,60	19,46	27,78	96,05	721,93	98,35	143,50	317,86	5,91	0,27	3,82	31,31						
	Полдник																			
437	Пирожки печенье с картофелем	70	5	5,20	3,74	31,51	181,97	29,20	13,83	65,76	0,77	0,03	0,16	4,99						
420	Простокваша (йогурт)	150	23,0	4,20	3,75	16,50	75,99	177,00	24,00	144,00	0,00	30,00	0,04	1,50						
386	Мандарины	95	24	0,76	0,29	7,70	38,00	33,25	10,45	16,15	0,09	0,01	0,06	36,10						
	Итого:	315,00	52	10,16	7,78	55,71	295,96	239,45	48,28	225,91	0,86	30,04	0,26	42,59						

Повар _____

Медсестра _____

