

Согласовано:
Директор _____
(ФИО Директора)

Дата: _____ г.

Утверждаю:
Директор ООО "Общедит. Вкусно и Полезно!"
Санзяпов Р. Ш.



Меню на 18 сентября 2023 г для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения

№ рец.	Наименование блюда	вес блюда	Цена, руб.	Пищевая ценность																	
				белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	A	B1	C							
	Завтрак																				
199	Каша пшениная жидкая с маслом	155(150/5)	14,29	5,59	7,04	28,29	196,58	94,75	34,63	134,85	0,88	0,03	0,12	0,94							
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	31,14	12,19	15,09	58,87	425,29	235,95	45,48	237,35	1,48	0,09	0,17	1,04							
	Обед																				
21	Салат из белокочанной капусты	60	2,5	0,9	3,05	5,41	51,77	24,6	9,94	18,14	0,33	0,12	0,02	21,85							
117	Бульон куриный с гречками	200(180/20)	9,86	8,05	5,79	1,59	76,39	14,23	18,24	82,75	0,55	0,12	0,07	0,48							
258/37 2	Рыба, припущенная с овощами, со сметанным соусом	110(80/30)	33,69	6,97	1,49	5,21	58,34	35,88	18,54	86,21	0,38	0,48	0,05	0,87							
332	Рис отварной	150	12,12	3,66	6,1	35,57	198,93	2,61	19,01	61,47	0,52	0,03	0,03	0							
394	Компот из сухофруктов	200	5,50	0,46	0,00	25,77	100,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	Итого обед:	780	67,51	24,35	17,06	100,28	631,17	83,32	69,93	268,07	2,11	0,75	0,2	23,2							
	Полдник																				
229	Омлет натуральный	150(140/10)	27,50	14,08	25,01	2,87	290,91	109,83	18,2	242,7	2,7	0,34	0,08	0,52							
420	Йогурт	180	23,00	5,04	4,50	19,80	91,19	212,40	28,80	172,80	0,00	36,00	0,05	1,80							
	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	Яблоки свежие	100	6,0	0,4	0,4	9,8	45	10	2	8	1	0,01	0,03	4							
	Итого полдник:	445	57,46	20,66	30,03	39,76	462,8	335,23	51,1	433,25	3,87	36,35	0,18	6,32							