

Согласовано:

Директор

(ФИО директора)

Дата: _____ г.

Утверждаю:

Директор ООО "Объединит Вкусно и Полезно"

Санзяпов Р. Ш.

г.



Меню на 16 октября 2023 г для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения

№ рецеп.	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)	12,26	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)	14,31	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	29,27	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	3,0	0,9	3,05	5,41	51,77	24,6	9,94	18,14	0,33	0,12	0,02	21,85						
117	Булочка курдюный с трюфлями	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	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						
2	Рис отварной	150	12,90	3,66	6,1	35,57	198,93	2,61	19,01	61,47	0,52	0,03	0,03	0						
332	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						
394	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	68,79	24,35	17,06	100,28	631,17	83,32	69,93	268,07	2,11	0,75	0,2	23,2						
	Подливки																			
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						
420	Йогурт (бифилайф)	180	18,23	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	6,3	0,4	0,4	9,8	45	10	2	8	1	0,01	0,03	4						
	Итого подливки:	445	53,49	20,66	30,03	39,76	462,8	335,23	51,1	433,25	3,87	36,35	0,18	6,32						