Согласовано:
Директор
_____(ФИО директора)
Дата:_____г.

Утверждаю:
Директор ООО "Общепит Вкусно и Полезно"
_____Санзяпов Р. Ш.
Дата: _____ г.

	Меню на 30 октября 2023 г для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения														
№ рец.	Наименование блюд	вес блюда	Цена, руб.	Пищевая ценность				Минеральные вещества и витамины						
				белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
	Завтрак													
199	Каша пшенная жидкая с маслом	155(150/5)	15,36	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)	14,00	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**	**32,06**	**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	Бульон куриный с гренками	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
258/372	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	13,81	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**	**69,70**	**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)	29,92	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	7,56	0,4	0,4	9,8	45	10	2	8	1	0,01	0,03	4
	Итого полдник:	**445**	**56,67**	**20,66**	**30,03**	**39,76**	**462,8**	**335,23**	**51,1**	**433,25**	**3,87**	**36,35**	**0,18**	**6,32**