

Согласовано:  
 Директор \_\_\_\_\_ (ФИО директора)  
 Дата: \_\_\_\_\_ г.

**Меню на 31 октября 2023 года для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения**

Десятидневное меню для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения

| № рецеп.    | Наименование блюд                      | вес блюда   | Цена         | Пищевая ценность |              |               |               |               |               | Минеральные вещества и витамины |             |             |             |              |  |  |  |  |  |  |
|-------------|--|-------------|--------------|------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--|--|--|--|--|--|
|             |  |             |              | белки            | жиры         | углеводы      | ккал          | Са            | Мг            | Р                               | Fe          | А           | В1          | С            |  |  |  |  |  |  |
|             | <b>Завтрак</b>                         |             |              |                  |              |               |               |               |               |                                 |             |             |             |              |  |  |  |  |  |  |
| 182         | Каша рисовая вязкая с маслом           | 205(200/5)  | 19,26        | 6,1              | 7,24         | 39,71         | 246,64        | 122,38        | 36            | 156,53                          | 0,55        | 0,04        | 0,06        | 1,29         |  |  |  |  |  |  |
| 1           | Бутерброд с маслом сливочным           | 40(30/10)   | 8,39         | 2,36             | 8,49         | 14,66         | 146,20        | 8,40          | 4,20          | 22,50                           | 0,35        | 0,04        | 0,03        | 0,00         |  |  |  |  |  |  |
| 416         | Какао с молоком                        | 180         | 10,26        | 3,78             | 3,34         | 16,04         | 102,7         | 134,56        | 23,9          | 112,1                           | 0,55        | 0,02        | 0,05        | 1,43         |  |  |  |  |  |  |
|             | <b>Итого завтрак:</b>                  | <b>425</b>  | <b>37,91</b> | <b>12,24</b>     | <b>19,07</b> | <b>70,41</b>  | <b>495,54</b> | <b>265,34</b> | <b>64,1</b>   | <b>291,13</b>                   | <b>1,45</b> | <b>0,1</b>  | <b>0,14</b> | <b>2,72</b>  |  |  |  |  |  |  |
|             | <b>Обед</b>                            |             |              |                  |              |               |               |               |               |                                 |             |             |             |              |  |  |  |  |  |  |
| 34          | Салат из свежкы                        | 50          | 2,10         | 0,68             | 3,04         | 3,93          | 44,92         | 17,58         | 10,45         | 20,42                           | 0,66        | 0           | 0,01        | 4,75         |  |  |  |  |  |  |
| 72          | Щи из свежей капусты                   | 180         | 5,56         | 1,28             | 3,87         | 4,52          | 58,79         | 31,93         | 12,46         | 27,54                           | 0,44        | 0,15        | 0,02        | 16,64        |  |  |  |  |  |  |
| 299/37<br>2 | Котлеты рубленые со сметанным соусом   | 75(60/15)   | 34,75        | 6,24             | 16,21        | 10,28         | 207,62        | 10,51         | 3,62          | 79,38                           | 1,03        | 0,02        | 3,59        | 0,02         |  |  |  |  |  |  |
| 330         | Каша гречневая рассыпчатая             | 130         | 9,79         | 7,45             | 5,62         | 36,56         | 230,41        | 12,85         | 117,65        | 176,63                          | 3,95        | 0,02        | 0,18        | 0            |  |  |  |  |  |  |
| 401         | Кисель из повидла                      | 180         | 5,50         | 0,06             | 0            | 26,03         | 98,83         | 4,55          | 1,15          | 4,82                            | 0,19        | 0           | 0           | 0,07         |  |  |  |  |  |  |
|             | 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         | 3,15          | 4,23          | 14,22                           | 0,35        | 0,00        | 0,20        | 0,00         |  |  |  |  |  |  |
|             | <b>Итого обед:</b>                     | <b>675</b>  | <b>61,54</b> | <b>20,03</b>     | <b>29,37</b> | <b>108,11</b> | <b>785,47</b> | <b>86,57</b>  | <b>153,76</b> | <b>342,51</b>                   | <b>6,95</b> | <b>0,19</b> | <b>4,03</b> | <b>21,48</b> |  |  |  |  |  |  |
|             | <b>Подник</b>                          |             |              |                  |              |               |               |               |               |                                 |             |             |             |              |  |  |  |  |  |  |
| 251/36<br>9 | Запеканка из творога с молочным соусом | 150(115/35) | 24,90        | 20,86            | 7,05         | 22,89         | 239,79        | 146,47        | 19,52         | 129,18                          | 0,49        | 0,06        | 0,07        | 0,81         |  |  |  |  |  |  |
| 419         | Молоко кипяченое                       | 180         | 13           | 5,29             | 4,80         | 8,82          | 87,05         | 216,00        | 25,20         | 162,00                          | 0,18        | 0,04        | 0,07        | 2,34         |  |  |  |  |  |  |
|             | 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         | Груши свежие                           | 100         | 21,33        | 0,4              | 0,3          | 9,5           | 42            | 19            | 12            | 16                              | 2,3         | 0           | 0,02        | 5            |  |  |  |  |  |  |
|             | <b>Итого подник:</b>                   | <b>445</b>  | <b>60,19</b> | <b>27,69</b>     | <b>12,27</b> | <b>48,5</b>   | <b>404,54</b> | <b>384,47</b> | <b>58,82</b>  | <b>316,93</b>                   | <b>3,14</b> | <b>0,1</b>  | <b>0,18</b> | <b>8,15</b>  |  |  |  |  |  |  |

Утверждаю:  
 Директор ООО "Общепит Вкусно и Полезно"  
 Санзаяпов Р. Ш.  
 Дата: \_\_\_\_\_ г.

