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

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

Меню на 10.11. 2023 года 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													
182	Каша вязкая манная с маслом	205(200/5)	16,94	9,44	8,98	44,44	290,77	204,82	30,64	184,99	0,61	0,05	0,11	2,13
3	Бутерброд с сыром	60(40/15/5)	14,08	6,53	8,03	19,48	186,6	141,2	10,85	102,5	0,6	0,06	0,05	0,1
416	Какао с молоком	180	11,18	3,78	3,34	16,04	102,7	134,56	23,9	112,1	0,55	0,02	0,05	1,43
	Итого:	**445**	**42,20**	**19,75**	**20,35**	**79,96**	**580,07**	**480,58**	**65,39**	**399,59**	**1,76**	**0,13**	**0,21**	**3,66**
	Обед													
34	Салат из свеклы	60	2,10	0,81	3,65	4,72	53,91	21,09	12,54	24,51	0,8	0	0,01	5,7
62	Борщ со свежей капустой	200	8,0	1,20	4,24	8,97	71,37	31,82	16,04	33,48	0,72	0,20	0,02	8,43
271/372	Котлеты рыбные запеченные со сметанным соусом	110(80/30)	28,48	11,05	3,61	9,5	111,5	46,92	22,44	149,62	0,49	0,03	0,07	0,36
336	Картофель отварной	150	8,95	2,92	4,73	22,22	144,94	14,63	29,33	75,29	1,13	0,17	0,15	6
394	Кисель из повидла	200	5,0	0,06	0	28,92	109,81	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
	Итого :	**780**	**56,37**	**20,36**	**16,86**	**101,12**	**636,43**	**128,16**	**89,93**	**321,44**	**4,01**	**0,4**	**0,48**	**20,56**
	Полдник													
453	Булочка Дорожная	70	5	4,61	9,68	36,59	253,31	8,36	5,77	32,78	0,38	0	0,08	0
420	Кефир	180	12,52	5,04	4,5	7,2	90	216	25,2	171	0,18	0	0,07	1,26
386	Яблоки свежие	100	7,80	0,4	0,4	**9,8**	45	10	2	8	1	0,01	0,03	4
	Итого:	**350**	**25,32**	**10,05**	**14,58**	**53,59**	**388,31**	**234,36**	**32,97**	**211,78**	**1,56**	**0,01**	**0,18**	**5,26**