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

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

| | Меню на 13 ноября 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 | 7,80 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 | 10 | 2 | 8 | 1 | 0,01 | 0,03 | 4 |
| | **Итого полдник:** | **445** | **56,91** | **20,66** | **30,03** | **39,76** | **462,8** | **335,23** | **51,1** | **433,25** | **3,87** | **36,35** | **0,18** | **6,32** |