

Согласовано: _____
 Директор (ФИО Директора)
 Дата: _____ г.

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



Меню на 20 ноября 2023 г для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения														
№ п/п	Наименование блюда	вес блюда	Цена, руб.	Пищевая ценность										
				белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	В1	C
	Завтрак													
199	Каша пшениная 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 грибами	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	13,81	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 Целинный	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
	Подливки													
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 (Биолайф)	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 подливки:	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