

Согласовано:  
 Директор \_\_\_\_\_  
 (ФИО директора)

Дата: \_\_\_\_\_ г.

Утверждено:  
 Директор ООО "Общепит. Вкусно и Полезно"  
 Кудряшов В.С.  
 Санзаянов Р. Ш.  
 Дата: \_\_\_\_\_ г.



Меню на 21.11.2023 года для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения

№ реч.	Наименование блюд	вес блюда	Цена, руб.	Пищевая ценность						Минеральные вещества и витамины								
				белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C				
	<b>Завтрак</b>																	
182	Каша гречневая вязкая с маслом	205(200/5)	17,63	8,62	8,29	37,6	256,88	128,91	102,96	223,36	3,09	0,04	0,17	1,3				
2	Бутерброд с повидлом	55(20/5/30)	8,69	2,42	4,36	28,38	161,8	9,6	6	24,6	0,42	0,03	0,04	0,48				
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				
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>37,50</b>	<b>14,82</b>	<b>15,99</b>	<b>82,02</b>	<b>521,38</b>	<b>273,07</b>	<b>132,86</b>	<b>360,06</b>	<b>4,06</b>	<b>0,09</b>	<b>0,26</b>	<b>3,21</b>				
	<b>Обед</b>																	
46	Винегрет овощной	50	3,35	0,66	3,07	3,95	46,15	11,03	9,86	21,33	0,41	0,15	0,03	4,9				
87	Суп картофельный с горохом	180	4,5	3,66	3,84	14	106,44	21,08	25,38	62,55	1,45	0,22	0,16	7,53				
305/37	Фрикадельки мясные в сметанном соусе	120(60/60)	30	9,41	7,67	8,67	137,53	32,58	13,94	105,18	1,39	0,02	0,05	0,63				
339	Пюре картофельное	130	7,14	2,76	7,1	17,2	143,51	32,34	24,13	71,69	0,86	0,15	0,12	4,52				
390	Компот из свежих груш	180	7,87	0,14	0,11	21,39	83,34	6,84	4,32	5,76	0,83	0	0,01	1,8				
	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 Пшеничный	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:</b>	<b>720</b>	<b>56,70</b>	<b>20,95</b>	<b>22,42</b>	<b>92</b>	<b>661,86</b>	<b>113,02</b>	<b>86,06</b>	<b>300,23</b>	<b>5,62</b>	<b>0,54</b>	<b>0,6</b>	<b>19,38</b>				
	<b>Подливки</b>																	
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				
412	Чай с лимоном	180	3,20	0,12	0,02	10,2	40,21	2,27	0,84	1,22	0,04	0	0	1,93				
	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	Бананы свежие	100	16,00	1,5	0,1	21	89	8	42	28	0,6	0,02	0,04	10				
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>50,08</b>	<b>16,84</b>	<b>25,25</b>	<b>41,36</b>	<b>455,82</b>	<b>123,1</b>	<b>63,14</b>	<b>281,67</b>	<b>3,51</b>	<b>0,36</b>	<b>0,14</b>	<b>12,45</b>				

Медсестра \_\_\_\_\_  
 Повар \_\_\_\_\_