

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

Меню на 24.11.2023 года для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения

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

№ п/п	Наименование блюд	вес блюда	Цена, руб.	Пищевая ценность				Минеральные вещества и витамины														
				белки	жиры	углеводы ккал	Са	Мг	Р	Fe	А	В1	С									
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)	14,67	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	42,79	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 свежих овощей	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	0,07	0								
	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								
Подливки																						
453	Булочка Дорожняя	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	Яблоко свежее	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								