

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

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

Меню на 05.12.2023 года для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения

№ рецеп.	Наименование блюда	вес блюда	Цена, руб.	Пищевая ценность						Минеральные вещества и витамины								
				белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C				
	Завтрак																	
182	Каша гречневая вязкая с маслом	205(200/5)	19,20	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)	9,28	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				
	Итого:	440	39,66	14,82	15,99	82,02	521,38	273,07	132,86	360,06	4,06	0,09	0,26	3,21				
	Обед																	
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 2	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	10,49	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 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 :	720	59,32	20,95	22,42	92	661,86	113,02	86,06	300,23	5,62	0,54	0,6	19,38				
	Подлник																	
229	Омлет натуральный	150(140/10)	32,41	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				
	Итого:	445	52,57	16,84	25,25	41,36	455,82	123,1	63,14	281,67	3,51	0,36	0,14	12,45				

Мелсестра _____
 Повар _____