

Согласовано:

Директор

(ФИО директора)

Дата: _____ г.

Утверждаю:

Директор ООО "Общепит Вкусно и Полезно"

Санзьяпов Р. Ш.

Дата: _____ г.

Меню на 07.12.2023 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	Мг	Р	Fe	А	В1	С									
Завтрак																							
182	Каша овсяная вязкая с маслом	155(150/5)	11,71	6,35	8,41	27,14	207,26	114,06	53,46	197,89	1,53	0,04	0,19	0,97									
1	Бутерброд с маслом сливочным	40(30/10)	8,39	2,36	8,49	14,66	146,20	8,40	4,20	22,50	0,35	0,04	0,03	0,00									
412	Чай с лимоном	180	3,20	0,12	0,02	10,20	40,21	2,27	0,84	1,22	0,04	0,00	0,00	1,93									
	Итого:	375	23,30	8,83	16,92	52,00	393,67	124,73	58,50	221,61	1,92	0,08	0,22	2,90									
Обед																							
21	Салат из белокачанной капусты	40	3	0,59	2,03	3,59	34,43	16,23	6,57	11,98	0,22	0,08	0,01	14,4									
72	Щи из свежей капусты	180	5,60	1,28	3,87	4,52	58,79	31,93	12,46	27,54	0,44	0,15	0,02	16,64									
299/372	Выпечки рубленые со сметанным соусом	75(60/15)	31	6,63	16,49	10,88	213,22	25,63	15,34	90,34	1,04	0,02	3,59	0,20									
330	Каша гречневая рассыпчатая	110	8,63	6,30	4,76	30,94	194,96	10,86	99,55	149,46	3,34	0,02	0,15	0,00									
394	Компот из сухофруктов	150	5,46	0,34	0,00	19,33	75,63	4,55	1,15	4,82	0,19	0,00	0,00	0,07									
	Хлеб пшеничный	30	1,92	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,03	0,00									
	Хлеб Цвиквиный	30	1,92	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,02	0,00									
	Итого:	615	57,53	19,46	27,78	96,05	721,93	98,35	143,50	317,86	5,91	0,27	3,82	31,31									
Полдник																							
437	Пирожки печеные с картошкой	70	5	5,20	3,74	31,51	181,97	29,20	13,83	65,76	0,77	0,03	0,16	4,99									
420	Простокваша (бифилайф)	150	15,20	4,20	3,75	16,50	75,99	177,00	24,00	144,00	0,00	30,00	0,04	1,50									
386	Магдарины	95	17,76	0,76	0,29	7,70	38,00	33,25	10,45	16,15	0,09	0,01	0,06	36,10									
	Итого:	315,00	37,96	10,16	7,78	55,71	295,96	239,45	48,28	225,91	0,86	30,04	0,26	42,59									

Повар _____

Менестра _____

