

Согласовано:
Директор

Дата: _____ г.

Утверждаю:
Директор ООО "Общепит. Вкусно и Полезно"
С.И. Сидорова
С.И. Сидорова
И.Полосин
Санзайлов Р.Ш.

МЕНЮ для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения на 13.12.2023 года

№ рецеп.	Наименование блюда	вес блюда	Цена, руб.	Пищевая ценность				Минеральные вещества и витамины						
				белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	A	B1	C
182	Завтрак 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
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
411	Чай с сахаром	200	3,20	0,07	0,02	11,1	42,11	0	0	0	0	0	0	0
	Итого завтрак:	415	29,58	12,95	16,46	57,72	435,97	255,26	64,31	300,39	2,13	0,1	0,24	1,07
	Обед													
42	Салат из моркови	50	4	0,62	0,05	5,47	23,88	12,96	18,24	26,4	0,34	0,96	0,03	2,4
62	Борщ со свежей капустой	180	7,20	1,08	3,82	8,07	64,23	28,64	14,43	30,13	0,65	0,18	0,02	7,58
299/372	Биточки рубленые со сметанным соусом	75(60/15)	34,75	6,63	16,49	10,88	213,22	25,63	15,34	90,34	1,04	0,02	3,59	0,2
330	Каша пшеничная рассыпчатая	140	9,50	6,16	4,65	33,63	204,14	22,45	31,94	140,38	2,35	0,02	0,11	0
390	Компот из свежих груш	180	10,50	0,14	0,11	21,38	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 за обед:	685	69,79	18,95	25,75	106,22	733,71	105,67	92,7	326,73	5,89	1,18	3,99	11,98
	Подливки													
437	Пирожки печеные с картошкой	70	5	5,2	3,74	31,51	181,97	29,2	13,83	65,76	0,77	0,03	0,1	4,99
420	Йогурт (биолайф)	200,00	15,20	6,00	5,00	8,40	102,00	372,00	42,00	276,00	0,30	60,00	0,06	0,90
386	Мангарины	100	15,60	0,8	0,3	8,1	40	35	11	17	0,1	0,01	0,06	38
	Итого:	370	35,80	12	9,04	48,01	323,97	436,2	53	358,76	1,17	60,04	0,22	43,89

Повар _____
Медсестра _____

