

Согласовано:
 Директор _____
 Дата: _____ г.

МЕНЮ для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения на 5.12.2023 года

Утверждаю:
 Директор ООО "Общественное учреждение и Полезно"
 Санзипов Р.Ш.
 Дата: 5.12.2023 г.

№ п/п	Наименование блюда	вес блюда	Цена, руб.	Пищевая ценность				Минеральные вещества и витамины								
				белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C		
Завтрак																
182	Каша перловая вязкая с маслом	155(50/5)	10	5,33	6,51	30,62	200,26	102,83	23,58	174,81	0,68	0,04	0,05	0,97		
3	Бутерброд с сыром	60(40/15/5)	14,47	6,53	8,03	19,48	186,6	141,2	10,85	102,5	0,6	0,06	0,05	0,1		
414	Кофейный напиток с молоком	200	10,88	3,2	2,73	16,09	106,44	120	14	90	0,1	0,02	0,04	1,3		
	Итого завтрак:	415	34,38	15,06	17,27	66,19	493,3	364,03	48,43	367,31	1,38	0,12	0,14	2,37		
Обед																
21	Салат из белокочанной капусты	50	3,0	0,75	2,54	4,51	43,15	20,5	8,28	15,12	0,27	0,1	0,01	18,2		
82	Рассольник Ленинградский	200	6,0	1,79	4,47	13,52	103,75	17,28	21,08	59,8	0,78	0,22	0,03	6,04		
304/372	Тертель мясные из говядины со сметанным соусом	140(70/70)	34,75	8,72	9,13	10,95	157,23	20,78	13,53	88	1,21	0,01	0,04	0		
354	Капустга тушеная	150	9,49	2,95	4,85	13,62	107,88	85,06	28,23	56,83	1,07	0,09	0,04	26,11		
394	Компот из сухофруктов	180	5,46	0,41	0	23,19	90,76	0	0	0	0	0	0	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	62,54	18,94	21,62	92,58	647,67	152,77	79,55	253,47	4,01	0,42	0,35	50,35		
Полдник																
432	Оладьи с повидлом	65(60/5)	8,40	4,82	4,69	29,52	180,09	48,74	10,78	63,69	0,55	0,01	0,07	0,47		
420	Йогурт (биолайф)	180	18,24	5,04	4,5	19,8	91,19	212,4	28,8	172,8	0	36	0,05	1,8		
386	Яблоки свежие	100	7,80	0,4	0,4	9,8	45	10	2	8	1	0,01	0,03	4		
	Итого:	345	34,44	10,26	9,59	59,12	316,28	261,14	41,58	244,49	1,55	36,02	0,15	6,27		

Повар _____
 Местеэтра _____