

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



Утверждаю:
 Директор ООО «Общество Вкусно и Полезно»
 Р. И. Санзипов
 Дата: 25.12.2022 г.

Меню на 25 декабря 2023 г для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения

№ п/п	Наименование блюда	вес блюда	Цена, руб.	Пищевая ценность						Минеральные вещества и витамины						
				белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C		
199	Завтрак Каша пшеница жидкая с маслом	150(150/5)	15,38	5,59	7,04	28,29	196,58	94,75	34,63	134,85	0,88	0,03	0,12	0,94		
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	2,70	0,07	0,02	11,1	42,11	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого завтрак:	415	32,75	12,19	15,09	58,87	425,29	235,95	45,48	237,35	1,48	0,09	0,17	1,04		
	Обед															
21	Салат из белокочанной капусты	60	3,0	0,9	3,05	5,41	51,77	24,6	9,94	18,14	0,33	0,12	0,02	21,85		
117	Булочка куриный с грибами	200(180/20)	9,86	8,05	5,79	1,59	76,39	14,23	18,24	82,75	0,55	0,12	0,07	0,48		
258/37 2	Рыба, припущенная с овощами, со сметанным соусом	110(80/30)	33,69	6,97	1,49	5,21	58,34	35,88	18,54	86,21	0,38	0,48	0,05	0,87		
332	Рис отварной	150	13,81	3,66	6,1	35,57	198,93	2,61	19,01	61,47	0,52	0,03	0,03	0		
394	Компот из сухофруктов	200	6,07	0,46	0,00	25,77	100,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Итого обед:	780	70,27	24,35	17,06	100,28	631,17	83,32	69,93	268,07	2,11	0,75	0,2	23,2		
	Полдник															
229	Омлет латуральный	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		
420	Йогурт (биофлаифр)	180	18,23	5,04	4,50	19,80	91,19	212,40	28,80	172,80	0,00	36,00	0,05	1,80		
	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	Яблоки свежие	100	7,80	0,4	0,4	9,8	45	10	2	8	1	0,01	0,03	4		
	Итого полдник:	445	59,40	20,66	30,03	39,76	462,8	335,23	51,1	433,25	3,87	36,35	0,18	6,32		