

Согласовано:  
Директор

Дата: \_\_\_\_\_ г.

Утверждаю:

Директор ООО "Общепит Вкусно и Полезно"  
С.И. Санзипов Р.ИИ

Дата: 29.12.2023 г.

**МЕНЮ для питания детей от 3-х до 7 лет, посещениями дошкольные образовательные учреждения на 29.12.2023 года**



№ п/п	Наименование блюда	вес блюда	Цена, руб.	Пищевая ценность					Минеральные вещества и витамины									
				белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	А	В1	С				
	<b>Завтрак</b>																	
182	Каша перловая вязкая с маслом	155(150/5)	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				
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>415</b>	<b>34,38</b>	<b>15,06</b>	<b>17,27</b>	<b>66,19</b>	<b>493,3</b>	<b>364,03</b>	<b>48,43</b>	<b>367,31</b>	<b>1,38</b>	<b>0,12</b>	<b>0,14</b>	<b>2,37</b>				
	<b>Обед</b>																	
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	Капуста 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 Целинный	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				
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>62,54</b>	<b>18,94</b>	<b>21,62</b>	<b>92,58</b>	<b>647,67</b>	<b>152,77</b>	<b>79,55</b>	<b>253,47</b>	<b>4,01</b>	<b>0,42</b>	<b>0,35</b>	<b>50,35</b>				
	<b>Полдник</b>																	
432	Омлет с помидором	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	Яблоко свежее	100	7,80	0,4	0,4	9,8	45	10	2	8	1	0,01	0,03	4				
	<b>Итого:</b>	<b>345</b>	<b>34,44</b>	<b>10,26</b>	<b>9,59</b>	<b>59,12</b>	<b>316,28</b>	<b>261,14</b>	<b>41,58</b>	<b>244,49</b>	<b>1,55</b>	<b>36,02</b>	<b>0,15</b>	<b>6,27</b>				

Повар \_\_\_\_\_  
Медсестра \_\_\_\_\_