

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

Утверждаю:
 Директор ООО "Общепит-Вкусно и Полезно"
 Санялов Р. Ш.
 Дата: 11.03.2024 г.

Меню на 11.03.2024 г для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения: учреждения

№ рец.	Наименование блюда	вес блюда	Цена, руб.	Пищевая ценность							Минеральные вещества и витамины						
				белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	А	В1	С			
199	Завтрак Каша овсяная 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)	15,18	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	33,26	12,19	15,09	58,87	425,29	235,95	45,48	237,35	1,48	0,09	0,17	1,04			
	Обед																
13	Салат из свежих овощей	60	9,67	0,45	3,61	1,41	39,96	13,39	7,91	23,75	0,34	0,02	0,02	2,81			
117	Бульон куриный с гречкой	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(372)	Рыба, протушенная с овощами, со сметанным соусом	110(80/30)	32,78	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	Котлет из суфлекулев	200	5,50	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	1,98	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0			
	Хлеб Пшеничный	30	1,98	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	75,58	23,91	17,62	96,34	619,36	72,11	67,90	273,68	2,12	0,66	0,2	4,16			
	Подливки																
229	Омлет картофельный	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	Июгурт (биолайф)	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	0,99	1,14	0,12	7,29	35,7	3	2,1	9,75	0,17	0	0,02	0			
386	Яблоко свежее	100	8,5	0,4	0,4	9,8	45	10	2	8	1	0,01	0,03	4			
	Итого подливки:	445	60,13	20,66	30,03	39,76	462,8	335,23	51,1	433,25	3,87	36,35	0,18	6,32			