

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

Утверждаю:
 Директор ООО "Общепит Вкусно и Полезно"
 Санзлов Р. Ш.
 Дата: 12.03.2024 г.

Меню на 12.03.2024 года для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения

№ рецеп.	Наименование блюда	вес блюда	Цена	Пищевая ценность							Минеральные вещества и витамины						
				белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	A	B1	C			
182	Завтрак Каши рисовая вязкая с маслом	205(200/5)	18,81	6,1	7,24	39,71	246,64	122,38	36	156,53	0,55	0,04	0,06	1,29			
1	Бутерброд с маслом сливочным	40(30/10)	8,39	2,36	8,49	14,66	146,20	8,40	4,20	22,50	0,35	0,04	0,03	0,00			
416	Какао с молоком	180	10,26	3,78	3,34	16,04	102,7	134,56	23,9	112,1	0,55	0,02	0,05	1,43			
	Итого завтрак:	425	37,46	12,24	19,07	70,41	495,54	265,34	64,1	291,13	1,45	0,1	0,14	2,72			
	Обед																
14	Салат на свежих помидорах с луком	50	9,38	0,68	1,91	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,5	0,04	0,04	12,25			
72	Шоколадный суп со свежими капустой	180	5,56	1,28	3,87	4,52	58,79	31,93	12,46	27,54	0,44	0,15	0,02	16,64			
299/17 2	Котлеты рыбные со свежими соусом	75(60/15)	34,75	6,24	16,21	10,28	207,62	10,51	3,62	79,38	1,03	0,02	3,59	0,02			
330	Каши гречневая рассыпчатая	130	9,79	7,45	5,62	36,56	230,41	12,85	117,65	176,63	3,95	0,02	0,18	0			
401	Кефир на полдник	180	6,93	0,06	0	26,03	98,83	4,55	1,15	4,82	0,19	0	0	0,07			
	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 (липовый)	30	1,98	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00			
	Итого обед:	675	70,37	20,03	28,24	107,01	788,01	79,54	153,98	341,82	6,79	0,23	4,06	28,98			
	Полдник																
251/36 9	Запеканка из творога с молочным соусом	150(115/35)	28,59	20,86	7,05	22,89	239,79	146,47	19,52	129,18	0,49	0,06	0,07	0,81			
419	Молоко кипяченое	180	13,00	5,29	4,80	8,82	87,05	216,00	25,20	162,00	0,18	0,04	0,07	2,34			
	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	Творог свежий	100	25,00	0,4	0,3	9,5	42	19	12	16	2,3	0	0,02	5			
	Итого полдник:	445	67,55	27,69	12,27	48,5	404,54	384,47	58,82	316,93	3,14	0,1	0,18	8,15			