

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

Утверждаю:
 Директор ООО "Общедет.Вкусно и Полезно"
 Санжалов Р. Ш.
 Дата: 04.04.2024 г.

Меню на 04.04.2024 года для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения

№ реп.	Наименование блюда	вес блюда	Цена, руб.	Пищевая ценность				Минеральные вещества и витамины						
				белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	В1	C
Завтрак														
182	Каша овсяная молочная с маслом	205(200/5)	11,71	7,91	9,54	29,11	231,37	148,31	65,54	246,08	1,85	0,04	0,23	1,3
1	Бутерброд с маслом сливочным	40(30/10)	8,94	2,36	8,49	14,66	146,70	8,40	4,20	22,50	0,35	0,04	0,03	0,00
412	Чай с лимоном	180	3,20	0,12	0,02	10,20	40,23	2,27	0,84	1,22	0,04	0,00	0,00	1,93
	Итого:	425	23,85	8,83	16,92	52,00	392,67	124,73	58,50	221,61	1,92	0,08	0,22	2,90
Обед														
34	Салат из свеклы	60	2,61	0,81	3,65	4,72	53,91	21,09	12,54	24,51	0,8	0,00	0,01	5,7
72	Щи из свежей капусты	180	5,60	1,28	3,87	4,52	58,79	31,93	12,46	27,54	0,44	0,15	0,02	16,64
290/372	Биточки рыбные по-сибирски со сметанным соусом	75(60/15)	31	6,63	16,49	10,88	213,22	25,63	15,34	90,34	1,04	0,02	3,59	0,20
330	Каша гречневая рассыпчатая	110	8,63	6,30	4,76	30,94	194,96	10,86	99,55	149,46	3,34	0,02	0,33	0,00
394	Квиноа из сухофруктов	150	4,50	0,34	0,00	19,33	75,63	4,35	1,15	4,82	0,19	0,00	0,00	0,07
	Хлеб пшеничный	30	1,98	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,03	0,00
	Хлеб Царский	30	1,98	2,04	0,39	12,21	73,56	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,02	0,00
	Итого:	615	56,30	19,46	27,78	96,05	721,93	98,35	143,50	317,86	5,91	0,27	3,82	31,31
Вечер														
437	Пирожки пшеничные с картофелем	70	3	5,20	3,74	31,51	181,97	29,20	13,83	63,76	0,77	0,03	0,16	4,99
420	Простокваша (биолайф)	130	15,20	4,20	3,75	16,50	75,99	177,00	24,00	144,00	0,00	10,00	0,04	1,30
386	Мацароны	95	16,00	0,76	0,29	7,70	38,00	33,25	10,45	16,15	0,09	0,01	0,08	36,10
	Итого:	315,00	36,20	10,16	7,78	55,71	295,96	239,45	48,28	225,91	0,86	10,04	0,26	42,99

Повар _____

Медики _____