

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

Утверждаю:
 Директор ООО «Общепит «Вкусно и Полезно»
 Санжапов Р. Ш.
 Дата: 22.04.2024 г.

Меню на 22.04.2024 г для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения														
№ рецеп.	Наименование блюда	вес блюда	Цена, руб.	Пищевая ценность				Минеральные вещества и витамины						
				белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
Завтрак														
199	Каши овсяные жидкая с маслом	155(150/5)	13,38	5,39	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	6,33	6,03	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	8,64	0,45	3,61	1,41	39,96	13,39	7,91	23,73	0,34	0,02	0,02	2,81
117	булочки куриный с грибами	200(180/20)	9,86	8,65	5,79	1,59	76,39	34,23	18,34	82,75	0,55	0,12	0,07	0,48
258/372	Рыба, приготовленная с овощами, со сметанным соусом	110(80/30)	32,78	6,97	1,49	5,21	58,34	35,88	18,54	86,21	0,18	0,48	0,05	0,87
332	Рис отварной	130	13,81	3,66	6,1	35,57	198,93	2,61	19,01	61,47	0,32	0,03	0,01	0
394	Вашле из сухофруктов	260	5,50	0,46	0,00	23,77	100,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80
	Хлеб пшеничный	30	1,98	2,28	0,24	14,58	71,4	0	4,2	19,3	0,33	0	0,01	0
	Хлеб пшеничный	30	1,98	2,04	0,19	12,21	73,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80
Итого обед:		780	74,55	23,93	17,62	96,34	619,36	72,11	67,90	273,68	2,12	0,65	0,2	4,16
Полдник														
229	Омлет натуральный	130(140/10)	32,41	14,08	23,01	2,87	290,91	109,83	18,3	242,7	2,7	0,34	0,08	0,52
426	Йогурт (биолайф)	180	18,23	3,04	4,50	19,80	91,19	212,40	28,80	172,80	0,00	36,00	0,03	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	Йогурт сладкий	100	9,0	0,4	0,4	9,8	45	10	2	8	1	0,03	0,03	4
Итого полдник:		445	69,63	20,66	20,83	39,76	462,8	335,23	51,1	433,25	3,87	36,35	0,18	6,32