

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

Меню на 11.01.2024 года для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения

Утверждаю:
 Директор ООО "Общепит. Вкусно и Полезно"
 Санзипов Р. Ш.
 Дата: 11.01.2024 г.

№ реч.	Наименование блюд	вес блюда	Цена, руб.	Пищевая ценность						Минеральные вещества и витамины								
				белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	A	B1	C				
	Завтрак																	
182	Каша овсяная вязкая с маслом	155(150/5)	11,71	6,35	8,41	27,14	207,26	114,06	53,46	197,89	1,53	0,04	0,19	0,97				
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				
412	Чай с лимоном	180	3,20	0,12	0,02	10,20	40,21	2,27	0,84	1,22	0,04	0,00	0,00	1,93				
	Итого:	375	23,30	8,83	16,92	52,00	393,67	124,73	58,50	221,61	1,92	0,08	0,22	2,90				
	Обед																	
21	Салат из белокочанной капусты	40	3	0,59	2,03	3,59	34,43	16,23	6,57	11,98	0,22	0,08	0,01	14,4				
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				
299/372	Выпечки рубленые 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 раскатанная	110	8,63	6,30	4,76	30,94	194,96	10,86	99,55	149,46	3,34	0,02	0,15	0,00				
394	Компот из сухофруктов	150	5,46	0,34	0,00	19,33	75,63	4,55	1,15	4,82	0,19	0,00	0,00	0,07				
	Хлеб пшеничный	30	1,92	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,03	0,00				
	Хлеб Цивильный	30	1,92	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,02	0,00				
	Итого:	615	57,53	19,46	27,78	96,05	721,93	98,35	143,50	317,86	5,91	0,27	3,82	31,31				
	Подливки																	
437	Пирожки печеные с картофелем	70	5	5,20	3,74	31,51	181,97	29,20	13,83	65,76	0,77	0,03	0,16	4,99				
420	Простокваша (Бифидолайф)	150	15,20	4,20	3,75	16,50	75,99	177,00	24,00	144,00	0,00	30,00	0,04	1,50				
386	Мацларина	95	23,75	0,76	0,29	7,70	38,00	33,25	10,45	16,15	0,09	0,01	0,06	36,10				
	Итого:	315,00	43,95	10,16	7,78	55,71	295,96	239,45	48,28	225,91	0,86	30,04	0,26	42,59				

Повар _____

Местестра _____