

Согласовано:  
 Директор \_\_\_\_\_ (ФИО директора)  
 Дата: \_\_\_\_\_ г.

Утверждаю:  
 Директор ООО "Общепит Вкусно и Полезно"  
 Санзьяпов Р. Ш.  
 Дата: 12.01.2024 г.

Меню на 12.01.2024 года для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения

№ п/п	Наименование блюда	вес блюда	Цена, руб.	Пищевая ценность				Минеральные вещества и витамины														
				белки	жиры	углеводы ккал	Са	Мг	Р	Fe	А	В1	С									
<b>Завтрак</b>																						
182	Каша вязкая манная с маслом	205(200/5)	17,09	9,44	8,98	44,44	290,77	204,82	30,64	184,99	0,61	0,05	0,11	2,13								
3	Бутерброд с сыром	60(40/15/5)	14,67	6,33	8,03	19,48	186,6	141,2	10,85	102,5	0,6	0,06	0,05	0,1								
416	Какао с молоком	180	11,18	3,78	3,34	16,04	102,7	134,56	23,9	112,1	0,55	0,02	0,05	1,43								
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>42,94</b>	<b>19,75</b>	<b>20,35</b>	<b>79,96</b>	<b>580,07</b>	<b>480,58</b>	<b>65,39</b>	<b>399,59</b>	<b>1,76</b>	<b>0,13</b>	<b>0,21</b>	<b>3,66</b>								
<b>Обед</b>																						
34	Салат из свежих	60	2,30	0,81	3,65	4,72	33,91	21,09	12,54	24,51	0,8	0	0,01	5,7								
62	Ворст со свежей капустой	200	8,0	1,20	4,24	8,97	71,37	31,82	16,04	33,48	0,72	0,20	0,02	8,43								
271/372	Котлеты рыбные запеченные со сметанным соусом	110(80/30)	28,48	11,05	3,61	9,5	111,5	46,92	22,44	149,62	0,49	0,03	0,07	0,36								
336	Картофель отварной	150	8,95	2,92	4,73	22,22	144,94	14,63	29,33	75,29	1,13	0,17	0,15	6								
394	Кисель из повидла	200	5,0	0,06	0	28,92	109,81	4,55	1,15	4,82	0,19	0	0	0,07								
	Хлеб пшеничный	30	1,92	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0								
	Хлеб Цвиклиный	30	1,92	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00								
	<b>Итого :</b>	<b>780</b>	<b>56,57</b>	<b>20,36</b>	<b>16,86</b>	<b>101,12</b>	<b>636,43</b>	<b>128,16</b>	<b>89,93</b>	<b>321,44</b>	<b>4,01</b>	<b>0,4</b>	<b>0,48</b>	<b>20,56</b>								
<b>Подливки</b>																						
453	Булочка Дорожная	70	5	4,61	9,68	36,59	253,31	8,36	5,77	32,78	0,38	0	0,08	0								
420	Кефир (Бифилайф)	180	18,40	5,04	4,5	7,2	90	216	25,2	171	0,18	0	0,07	1,26								
386	Яблоко свежее	100	7,80	0,4	0,4	9,8	45	10	2	8	1	0,01	0,03	4								
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>31,20</b>	<b>10,05</b>	<b>14,58</b>	<b>53,59</b>	<b>388,31</b>	<b>234,36</b>	<b>32,97</b>	<b>211,78</b>	<b>1,56</b>	<b>0,01</b>	<b>0,18</b>	<b>5,26</b>								