

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

Утверждаю:
 Директор ООО "Общепит "Вкусно и Полезно"

 Санзаяпов Р. Ш.
 Дата: 08.07.2024 г.

Меню на 10.01.2024 года 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
182	Завтрак Каша рисовая вязкая с маслом	155(150/5)	14,24	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
414	Кофейный напиток с молоком	200	10,88	3,16	2,73	14,31	97,24	120	14	90	0,1	0,02	0,04	1,3
	Итого :	445	33,51	11,62	18,46	68,68	490,08	250,78	54,2	269,03	1	0,1	0,13	2,59
	Обед													
42	Салат из моркови	60	4	0,75	0,06	6,57	28,65	15,55	21,89	31,68	0,4	1,15	0,03	2,88
88	Суп картофельный с вермишелью	200	4,97	2,11	2,22	16,37	95,66	12,16	19,24	50,8	0,79	0,22	0,08	1,88
299/372	Шницель рубленый со сметанным соусом	100(70/30)	34,75	7,95	19,88	13,17	257,15	32,89	18,41	108,73	1,23	0,03	4,25	0,25
332	Рис отварной	150	13,81	3,67	4,66	35,86	187,09	2,19	19,17	61,44	0,52	0,02	0,03	0
390	Компот из свежих яблок	180	5,05	0,14	0,14	21,49	84,42	3,6	0,72	2,88	0,36	0	0,01	1,44
	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 Целинный	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
	Итого:	750	66,42	18,94	27,59	120,25	797,87	75,54	87,86	289,25	3,98	1,42	4,63	16,45
	Подливки:													
251/369	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	13,20	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	Апельсин	100	17,50	0,9	0,2	8,1	40	34	13,83	23	0,3	0,01	0,04	60
	Итого:	445	60,25	28,19	12,17	47,1	402,54	399,47	46,82	323,93	1,14	0,11	0,2	63,15

Повар _____
 Местеистра _____