

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

Утверждаю:
 Директор ООО «Обществу Вкусно и Полезно»
 Санжянов Р. Ш.
 Дата: 15.01.2024 г.

Меню на 15 января 2024 г для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения

№ рец.	Наименование блюда	вес блюда	Цена, руб.	Пищевая ценность						Минеральные вещества и витамины						
				белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	A	B1	C		
199	Завтрак Каша пшениная жидкая с маслом	155(150/5)	15,38	5,59	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)	14,67	6,53	8,03	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	32,75	12,19	15,09	58,87	425,29	235,95	45,48	237,35	1,48	0,09	0,17	1,04		
	Обед															
21	Салат из белокочанной капусты	60	3,0	0,9	3,05	5,41	51,77	24,6	9,94	18,14	0,33	0,12	0,02	21,85		
117	Бульон куриный с трюфем	200(180/20)	9,86	8,05	5,79	1,59	76,39	14,23	18,24	82,75	0,55	0,12	0,07	0,48		
258/372	Рыба, припущенная с овощами, со сметанным соусом	110(80/30)	33,69	6,97	1,49	5,21	58,34	35,88	18,54	86,21	0,38	0,48	0,05	0,87		
332	Рис отварной	150	13,81	3,66	6,1	35,57	198,93	2,61	19,01	61,47	0,52	0,03	0,03	0		
394	Компот из сухофруктов	200	6,07	0,46	0,00	25,77	100,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	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 Цивильный	30	1,92	2,04	0,39	12,21	73,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Итого обед:	780	70,27	24,35	17,06	100,28	631,17	83,32	69,93	268,07	2,11	0,75	0,2	23,2		
	Подливки															
229	Омлет натуральный	150(140/10)	32,41	14,08	25,01	2,87	290,91	109,83	18,2	242,7	2,7	0,34	0,08	0,52		
420	Йогурт (биолайф)	180	18,23	5,04	4,50	19,80	91,19	212,40	28,80	172,80	0,00	36,00	0,05	1,80		
	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	Яблоко свежее	100	7,80	0,4	0,4	9,8	45	10	2	8	1	0,01	0,03	4		
	Итого подливки:	445	59,40	20,66	30,03	39,76	462,8	335,23	51,1	433,25	3,87	36,35	0,18	6,32		