

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

Меню на 16 января 2024 года для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения

Утверждаю:
 Директор ООО "Общепит Вкусно и Полезно"
 Саняпов Р. Ш.
 Дата: 16.01.2024 г.

№ п/п	Наименование блюда	вес блюда	Цена	Пищевая ценность						Минеральные вещества и витамины						
				белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C		
182	Завтрак Каша рисовая вязкая с маслом	205(200/5)	19,26	6,1	7,24	39,71	246,64	122,38	36	156,53	0,55	0,04	0,06	1,29		
1	Булочка 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		
416	Какао с молоком	180	10,26	3,78	3,34	16,04	102,7	134,56	23,9	112,1	0,55	0,02	0,05	1,43		
	Итого завтрак:	425	37,91	12,24	19,07	70,41	495,54	265,34	64,1	291,13	1,45	0,1	0,14	2,72		
34	Обед Салат из свежих овощей	50	2,10	0,68	3,04	3,93	44,92	17,58	10,45	20,42	0,66	0	0,01	4,75		
72	Пи из свежей капусты	180	5,56	1,28	3,87	4,52	58,79	31,93	12,46	27,54	0,44	0,15	0,02	16,64		
299/37 2	Котлеты рубленые со сметанным соусом	75(60/15)	34,75	6,24	16,21	10,28	207,62	10,51	3,62	79,38	1,03	0,02	3,59	0,02		
330	Каша гречневая рассыпчатая	130	9,79	7,45	5,62	36,56	230,41	12,85	117,65	176,63	3,95	0,02	0,18	0		
401	Кисель из повидла	180	6,93	0,06	0	26,03	98,83	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 Цивильский	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 обед:	675	62,97	20,03	29,37	108,11	785,47	86,57	153,76	342,51	6,95	0,19	4,03	21,48		
	Подлинник															
251/36 9	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	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	Груши свежие	100	24,00	0,4	0,3	9,5	42	19	12	16	2,3	0	0,02	5		
	Итого подлинник:	445	66,55	27,69	12,27	48,5	404,54	384,47	58,82	316,93	3,14	0,1	0,18	8,15		