

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

Утверждаю:
 Директор ООО «Общепит «Вкусно и Полезно»
 Санзаятов Р. Ш.
 Дата: 23.01.2024 г.



Меню на 23.01.2024 года для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения

№ респ.	Наименование блюда	вес блюда	Цена, руб.	Пищевая ценность				Минеральные вещества и витамины										
				белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C				
	Завтрак																	
182	Каша гречневая вязкая с маслом	205(200/5)	19,20	8,62	8,29	37,6	256,88	128,91	102,96	223,36	3,09	0,04	0,17	1,3				
2	Бутерброд с повидлом	55(20/5/30)	9,28	2,42	4,36	28,38	161,8	9,6	6	24,6	0,42	0,03	0,04	0,48				
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				
	Итого:	440	39,66	14,82	15,99	82,02	521,38	273,07	132,86	360,06	4,06	0,09	0,26	3,21				
	Обед																	
46	Винегрет овощной	50	3,35	0,66	3,07	3,95	46,15	11,03	9,86	21,33	0,41	0,15	0,03	4,9				
87	Суп картофельный с горохом	180	4,5	3,66	3,84	14	106,44	21,08	25,38	62,55	1,45	0,22	0,16	7,53				
305/372	Фрикадельки мясные в сметанном соусе	120(60/60)	30	9,41	7,67	8,67	137,53	32,58	13,94	105,18	1,39	0,02	0,05	0,63				
339	Пюре картофельное	130	7,14	2,76	7,1	17,2	143,51	32,34	24,13	71,69	0,86	0,15	0,12	4,52				
390	Компот из свежих фруктов	180	10,49	0,14	0,11	21,39	83,34	6,84	4,32	5,76	0,83	0	0,01	1,8				
	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 Пшеничный	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:	720	59,32	20,95	22,42	92	661,86	113,02	86,06	300,23	5,62	0,54	0,6	19,38				
	Подливки																	
229	Омлет натуральными	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				
412	Чай с лимоном	180	3,20	0,12	0,02	10,2	40,21	2,27	0,84	1,22	0,04	0	0	1,93				
	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	Выпаны свежие	100	19,30	1,5	0,1	21	89	8	42	28	0,6	0,02	0,04	10				
	Итого:	445	55,87	16,84	25,25	41,36	455,82	123,1	63,14	281,67	3,51	0,36	0,14	12,45				

Медсестра _____
 Повар _____