|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |
| Согласовано: |  |  |  | Утверждаю: |
| Директор |  |  |  | Директор ООО "Общепит Вкусно и Полезно" |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(ФИО директора) |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Санзяпов Р. Ш. |
| Дата:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_г. |  |  |  | Дата: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г. |

**Меню на 24.01.2024 года для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование блюд** | **вес блюда** | **Цена, руб.** | **Пищевая ценность** | **Минеральные вещества и витамины** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы**  | **ккал** | **Са** | **Mg** | **P** | **Fe** | **A** | **B1** | **C** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 182 | 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 | 11,88 |
| 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 Цивильный | 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** |
|  | **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 15,00 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 40 | 34 | 13,,83 | 23 | 0,3 | 0,01 | 0,04 | 60 |
|  | **Итого:** | **445** | **57,75** | **28,19** | **12,17** | **47,1** | **402,54** | **399,47** | **46,82** | **323,93** | **1,14** | **0,11** | **0,2** | **63,15** |

Повар\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Медсестра\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_