

Согласовано:  
 Директор \_\_\_\_\_ (ФИО Директора)  
 Дата: \_\_\_\_\_ г.



Утверждаю:  
 Директор ООО "Общепит Вкусно и Полезно"  
 Санзьялов Р. Ш.  
 Дата: 29.01.2024 г.

Меню на 29 января 2024 г. для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения

№ п/п	Наименование блюда	вес блюда	Цена, руб.	Пищевая ценность						Минеральные вещества и витамины								
				белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C				
	<b>Завтрак</b>																	
199	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	Бульброд 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				
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>415</b>	<b>32,75</b>	<b>12,19</b>	<b>15,09</b>	<b>58,87</b>	<b>425,29</b>	<b>235,95</b>	<b>45,48</b>	<b>237,35</b>	<b>1,48</b>	<b>0,09</b>	<b>0,17</b>	<b>1,04</b>				
	<b>Обед</b>																	
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 грибами	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 Пшеничный	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				
	<b>Итого обед:</b>	<b>780</b>	<b>70,27</b>	<b>24,35</b>	<b>17,06</b>	<b>100,28</b>	<b>631,17</b>	<b>83,32</b>	<b>69,93</b>	<b>268,07</b>	<b>2,11</b>	<b>0,75</b>	<b>0,2</b>	<b>23,2</b>				
	<b>Подливки</b>																	
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				
	<b>Итого подливки:</b>	<b>445</b>	<b>59,40</b>	<b>20,66</b>	<b>30,03</b>	<b>39,76</b>	<b>462,8</b>	<b>335,23</b>	<b>51,1</b>	<b>433,25</b>	<b>3,87</b>	<b>36,35</b>	<b>0,18</b>	<b>6,32</b>				