

Согласовано:  
Директор \_\_\_\_\_

Утверждаю:

Дата: \_\_\_\_\_ г.



Директор ООО "Общепит Вкусно и Полезно"  
*Светлана*  
Саняпов Р.Ш.  
Дата: 31.01.2024 г.

### МЕНЮ для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения на 31.01.2024 года

№ реп.	Наименование блюда	вес блюда	Цена, руб.	Пищевая ценность					Минеральные вещества и витамины										
				белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	А	В1	С					
	<b>Завтрак</b>																		
182	Каша овсяная вязкая с маслом	155(150/5)	11,71	6,35	8,41	27,14	207,26	114,06	53,46	197,89	1,53	0,04	0,19	0,97					
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	3,20	0,07	0,02	11,1	42,11	0	0	0	0	0	0	0					
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>415</b>	<b>29,58</b>	<b>12,95</b>	<b>16,46</b>	<b>57,72</b>	<b>435,97</b>	<b>255,26</b>	<b>64,31</b>	<b>300,39</b>	<b>2,13</b>	<b>0,1</b>	<b>0,24</b>	<b>1,07</b>					
	<b>Обед</b>																		
42	Салат из моркови	50	4	0,62	0,05	5,47	23,88	12,96	18,24	26,4	0,34	0,96	0,03	2,4					
62	Борщ со свежей капустой	180	7,20	1,08	3,82	8,07	64,23	28,64	14,43	30,13	0,65	0,18	0,02	7,58					
299/372	Выпечка рубленые со сметанным соусом	75(60/15)	34,75	6,63	16,49	10,88	213,22	25,63	15,34	90,34	1,04	0,02	3,59	0,2					
330	Капша пшеничная рассыпчатая	140	9,50	6,16	4,65	33,63	204,14	22,45	31,94	140,38	2,35	0,02	0,11	0					
390	Компот из свежих груш	180	10,50	0,14	0,11	21,38	83,34	6,84	4,32	5,76	0,83	0	0,01	1,8					
	Хлеб пшеничный	30	1,92	2,28	0,24	14,38	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					
	<b>Итого за обед:</b>	<b>685</b>	<b>69,79</b>	<b>18,95</b>	<b>25,75</b>	<b>106,22</b>	<b>733,71</b>	<b>105,67</b>	<b>92,7</b>	<b>326,73</b>	<b>5,89</b>	<b>1,18</b>	<b>3,99</b>	<b>11,98</b>					
	<b>Подливки</b>																		
437	Пирожки печеные с картошкой	70	5	5,2	3,74	31,51	181,97	29,2	13,83	65,76	0,77	0,03	0,1	4,99					
420	Котлет (бифилайф)	200,00	15,20	6,00	5,00	8,40	102,00	372,00	42,00	276,00	0,30	60,00	0,06	0,90					
386	Машиларина	100	15,00	0,8	0,3	8,1	40	35	11	17	0,1	0,01	0,06	38					
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>35,20</b>	<b>12</b>	<b>9,04</b>	<b>48,01</b>	<b>323,97</b>	<b>436,2</b>	<b>53</b>	<b>358,76</b>	<b>1,17</b>	<b>60,04</b>	<b>0,22</b>	<b>43,89</b>					

Повар \_\_\_\_\_  
Мелсеэтра \_\_\_\_\_