

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

Утверждаю:  
 Директор ООО "Общепит. Вкусно и Полезно"  
 Банялов Р. Ш.  
 12.12.2024

Меню на 17.12.2024 года 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 питательные |               |               |             |             |             |              |  |
|---------|--------------------------------------|-------------|--------------|------------------|--------------|--------------|---------------|------------------------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--|
|         |                                      |             |              | белок            | жир          | углеводы     | ккал          | Ca                                 | Mg            | P             | Fe          | A           | B1          | C            |  |
|         | <b>Завтрак</b>                       |             |              |                  |              |              |               |                                    |               |               |             |             |             |              |  |
| 182     | Каша гречневая овсян с маслом        | 205(200/5)  | 20,00        | 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 колбасой                 | 55(20/5/50) | 10,89        | 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         | 10,17        | 3,78             | 2,34         | 10,04        | 102,7         | 134,36                             | 23,9          | 112,1         | 0,35        | 0,02        | 0,03        | 1,83         |  |
|         | <b>Итого:</b>                        | <b>440</b>  | <b>41,06</b> | <b>14,82</b>     | <b>15,99</b> | <b>82,02</b> | <b>521,38</b> | <b>273,07</b>                      | <b>132,86</b> | <b>360,06</b> | <b>4,06</b> | <b>0,09</b> | <b>0,26</b> | <b>5,21</b>  |  |
|         | <b>Обед</b>                          |             |              |                  |              |              |               |                                    |               |               |             |             |             |              |  |
| 46      | Винегрет овощной                     | 50          | 4,0          | 0,66             | 3,07         | 3,95         | 46,13         | 11,03                              | 9,86          | 21,33         | 0,41        | 0,15        | 0,03        | 4,9          |  |
| 62      | Борщ со свеклой капустой             | 180         | 6,57         | 1,08             | 3,82         | 8,07         | 64,23         | 28,64                              | 14,43         | 30,13         | 0,65        | 0,18        | 0,02        | 7,58         |  |
| 105/172 | Фрикадельки мясные в сметанном соусе | 120(60/60)  | 34,00        | 9,41             | 7,67         | 8,67         | 137,33        | 32,58                              | 13,94         | 103,18        | 1,39        | 0,02        | 0,03        | 0,63         |  |
| 339     | Пюре картофельное                    | 130         | 10,13        | 2,76             | 7,1          | 17,2         | 143,51        | 32,34                              | 24,13         | 71,69         | 0,86        | 0,15        | 0,12        | 4,52         |  |
| 411     | Чай с сахаром                        | 200         | 2,0          | 0,07             | 0,03         | 11,1         | 42,11         | 0                                  | 0             | 0             | 0           | 0           | 0           | 0            |  |
|         | Хлеб пшеничный                       | 30          | 2,10         | 2,28             | 0,24         | 14,58        | 71,4          | 6                                  | 4,2           | 19,3          | 0,33        | 0           | 0,03        | 0            |  |
|         | Хлеб Цыганский                       | 30          | 2,10         | 2,04             | 0,39         | 12,21        | 73,50         | 3,15                               | 4,23          | 14,22         | 0,35        | 0,00        | 0,30        | 0,00         |  |
|         | <b>Итого:</b>                        | <b>720</b>  | <b>60,90</b> | <b>20,95</b>     | <b>22,42</b> | <b>92</b>    | <b>661,86</b> | <b>113,02</b>                      | <b>86,06</b>  | <b>308,23</b> | <b>5,62</b> | <b>0,54</b> | <b>0,6</b>  | <b>19,38</b> |  |
|         | <b>Полдник</b>                       |             |              |                  |              |              |               |                                    |               |               |             |             |             |              |  |
| 229     | Омлет натуральный                    | 150(140/10) | 32,00        | 14,08            | 23,01        | 2,87         | 290,91        | 109,43                             | 18,2          | 242,7         | 2,7         | 0,34        | 0,08        | 0,37         |  |
| 412     | Чай с лимоном                        | 180         | 3,8          | 0,12             | 0,02         | 10,2         | 40,21         | 2,27                               | 0,84          | 1,22          | 0,04        | 0           | 0           | 1,93         |  |
|         | Хлеб пшеничный                       | 15          | 1,05         | 1,14             | 0,12         | 7,29         | 35,7          | 3                                  | 2,1           | 9,75          | 0,17        | 0           | 0,02        | 0            |  |
| 386     | Бананы свежие                        | 100         | 18,00        | 1,5              | 0,1          | 21           | 89            | 8                                  | 42            | 28            | 0,6         | 0,02        | 0,04        | 10           |  |
|         | <b>Итого:</b>                        | <b>445</b>  | <b>54,65</b> | <b>16,84</b>     | <b>25,25</b> | <b>41,36</b> | <b>455,82</b> | <b>123,1</b>                       | <b>63,14</b>  | <b>281,67</b> | <b>3,51</b> | <b>0,36</b> | <b>0,14</b> | <b>12,45</b> |  |

Мелкострел \_\_\_\_\_  
 Повар \_\_\_\_\_