

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



Утверждаю:
 Директор ООО «Общество с ограниченной
 ответственностью «Вкусно и Полнезно»
 Санзиев Р. Ш.
 Дата: 06.02.2024 г.

Меню на 06.02.2024 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 витамины						
				белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C			
182	Завтрак Каша греческая вареная 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	Бульбон с картофелем	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	Каша с молоком	180	11,18	3,78	3,34	16,04	102,7	134,56	21,9	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			
305/37	Французский салат 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	1,98	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0			
	Хлеб Цыганский	30	1,98	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00			
	Итого:	720	59,44	20,95	22,42	92	661,86	113,02	86,06	300,23	5,62	0,54	0,6	19,38			
	Полдник																
229	Омлет картофельный	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	Бананы 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			

Меню составлено _____
 Повар _____