

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



Утверждаю:
 Директор ООО «Общепит Вкусно и Полезно»
 Санзюнов Р. Ш.
 Дата: 21.02.2024 г.

Меню на 21.02.2024 года для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения

| № рецеп. | 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 Каши рисовая вареная с молоком | 158(150/5) | 14,24 | 6,1 | 7,24 | 39,71 | 246,64 | 122,18 | 36 | 156,53 | 0,55 | 0,04 | 0,06 | 1,29 | |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 40(30/10) | 8,94 | 2,36 | 8,49 | 14,66 | 146,20 | 8,40 | 4,20 | 22,50 | 0,35 | 0,04 | 0,03 | 0,00 | |
| 414 | Кофеиный 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 | 34,06 | 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 | 2,70 | 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 | Пшеница рубленая 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 | Котлет 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 | 1,98 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,4 | 6 | 4,2 | 19,5 | 0,33 | 0 | 0,03 | 0 | |
| | Хлеб Цвиканский | 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: | 750 | 65,24 | 18,94 | 27,59 | 120,25 | 797,87 | 76,54 | 87,86 | 289,25 | 3,98 | 1,42 | 4,63 | 16,45 | |
| | Полдник: | | | | | | | | | | | | | | |
| 251/369 | Закуска 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 | 0,99 | 1,14 | 0,12 | 7,29 | 35,7 | 3 | 2,1 | 9,75 | 0,17 | 0 | 0,02 | 0 | |
| 386 | Апельсин | 100 | 13,50 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 40 | 34 | 13,83 | 23 | 0,3 | 0,01 | 0,04 | 60 | |
| | Итого: | 445 | 56,28 | 28,19 | 12,17 | 47,1 | 402,54 | 399,47 | 46,82 | 323,93 | 1,14 | 0,11 | 0,2 | 63,15 | |

Пловар _____

Местосстра _____