

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

Утверждаю:
 Директор ООО "Общепит Вкусно и Полезно"
 Саняпов Р. Ш.
 Дата: 26.02.2024 г.

Меню на 26 февраля 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	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C			
199	Завтрак Каша пшеница жидкая с маслом булгуром и сахаром	135(130/5) 60(40/15/5)	15,38 15,78	5,59 6,53	7,04 8,03	28,29 19,48	196,58 186,6	94,75 141,2	34,63 10,85	134,85 102,5	0,88 0,6	0,03 0,06	0,12 0,05	0,94 0,1			
411	Чай с сахаром	200	2,70	0,07	0,02	11,1	42,11	0	0	0	0	0	0	0			
	Итого завтрак:	415	33,86	12,19	15,09	58,87	425,29	235,95	45,48	237,35	1,48	0,09	0,17	1,04			
	Обед																
21	Салат из безмочотной капусты	60	3,06	0,9	3,05	5,41	51,77	24,6	9,94	18,14	0,33	0,12	0,02	21,85			
117	Булочка курничай с Гренином	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			
258/272	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	5,50	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	1,98	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0			
	Хлеб Цвиквайн	30	1,98	2,04	0,39	12,21	73,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Итого обед:	780	69,88	24,25	17,06	100,28	631,17	83,32	69,93	268,07	2,11	0,75	0,2	23,2			
	Подавник																
229	Оладьи картофельные	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	Пюре из картофеля (бифшопф)	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	0,99	1,14	0,12	7,29	35,7	3	2,1	9,75	0,17	0	0,02	0			
386	Яблоко свежее	100	8,00	0,4	0,4	9,8	45	10	2	8	1	0,01	0,03	4			
	Итого подавник:	445	59,63	20,66	30,03	39,76	462,8	335,23	51,1	433,25	3,87	36,35	0,18	6,32			