

Ежедневное меню на 12.12.2024г.

ООО "Гурман"

сезон: осень-зима

3-7 лет

День: четверг

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Выход (гр)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины
			Б	Ж	У	С
Завтрак						
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	180,91	5,40	4,77	27,63	0,36
Масло сливочное (порциями)	5	33,05	0,04	3,63	0,07	
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
Кофейный напиток	200	63,01	1,40	1,20	11,40	0,30
	410	393,97	10,64	10,00	63,70	0,66
Второй завтрак						
Яблоко	100	44,00	0,40	0,40	9,80	7,00
	100	44,00	0,40	0,40	9,80	7,00
Обед						
Суп-пюре из разных овощей	180	59,76	2,09	3,38	5,22	2,34
Гренки из пшеничного хлеба	20					
Жаркое по-домашнему(С)	170	260,95	15,98	12,16	21,93	12,75
Компот из смеси сухофруктов	180	75,60	0,54	0,09	18,09	0,18
Хлеб ржаной	50	103,00	4,00	0,75	20,05	
	600	499,31	22,61	16,38	65,29	15,27
Полдник						
Печенье	50	207,50	3,75	4,90	37,20	
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	30,00			7,50	
	250	237,51	3,75	4,90	44,70	0,00
Ужин						
Каша перловая рассыпчатая	150	179,28	4,29	4,69	29,99	
Котлеты или биточки рыбные	70	74,00	9,00	1,10	7,00	
Соус томатный	25	432,50	7,91	27,34	38,34	9,16
Чай с сахаром	180	34,20	0,18	0,09	8,37	
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
	450	836,98	25,18	33,61	108,30	9,16
Всего за день	1810	2011,76	62,58	65,29	291,78	32,09

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова