

Ежедневное меню на 23.12.2024г.

ООО "Гурман"

сезон: осень-зима

3-7 лет

День: понедельник

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Выход (гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины
			Б	Ж	У	С
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	180	144,18	5,18	5,83	17,73	0,81
Сыр полутвердый (порциями)	10	35,80	23,20	29,50		0,70
Хлеб пшеничный	30	140,40	4,56	0,48	29,52	
Чай с сахаром	180	34,20	0,18	0,09	8,37	
	400	354,58	33,12	35,90	55,62	1,51
Второй завтрак						
Сок фруктовый	150	64,50	0,75	0,15	15,15	3,00
	150	64,50	0,75	0,15	15,15	3,00
Обед						
Свекольник	180	313,92	7,42	17,93	31,18	22,75
Плов из отварной птицы	180	200,70	11,07	7,38	22,32	
Компот из смеси сухофруктов	200	84,01	0,60	0,10	20,10	0,20
Хлеб ржаной	50	103,00	4,00	0,75	20,05	
	610	701,63	23,09	26,16	93,65	22,95
Полдник						
Печенье	50	207,50	3,75	4,90	37,20	
Кефир	200	101,00	5,80	5,00	8,00	1,40
	250	308,50	9,55	9,90	45,20	1,40
Ужин						
Жаркое по-домашнему из мяса	180	368,40	22,56	17,16	30,96	18,00
Чай с молоком	180	57,60	1,44	1,17	10,35	0,27
Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60	97,00	1,60	6,00	8,40	30,70
Хлеб пшеничный	30	140,40	4,56	0,48	29,52	
	450	663,40	30,16	24,81	79,23	48,97
Всего за день	1860	2092,61	96,67	96,92	288,85	77,83

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова