

Ежедневное меню на 26.12.2024г.

ООО "Гурман"

сезон: осень-зима

3-7 лет

День: четверг

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Выход (гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины
			Б	Ж	У	С
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>410</b>	<b>393,97</b>	<b>10,64</b>	<b>10,00</b>	<b>63,70</b>	<b>0,66</b>
<b>Второй завтрак</b>						
Яблоко	100	44,00	0,40	0,40	9,80	7,00
	<b>100</b>	<b>44,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>7,00</b>
<b>Обед</b>						
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	
	<b>600</b>	<b>499,31</b>	<b>22,61</b>	<b>16,38</b>	<b>65,29</b>	<b>15,27</b>
<b>Полдник</b>						
Печенье	50	207,50	3,75	4,90	37,20	
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	30,00			7,50	
	<b>250</b>	<b>237,51</b>	<b>3,75</b>	<b>4,90</b>	<b>44,70</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>						
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	
	<b>450</b>	<b>836,98</b>	<b>25,18</b>	<b>33,61</b>	<b>108,30</b>	<b>9,16</b>
<b>Всего за день</b>	<b>1810</b>	<b>2011,76</b>	<b>62,58</b>	<b>65,29</b>	<b>291,78</b>	<b>32,09</b>

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова