

Ежедневное меню на 13.01.2025г.

ООО "Гурман"

сезон: осень-зима

1-3 года

День: понедельник

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Выход (гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамин
			Б	Ж	У	С
<b>Завтрак</b>						
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	150,75	4,50	3,98	23,03	0,30
Кофейный напиток	180	56,70	1,26	1,08	10,26	0,27
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
Сыр полутвердый (порциями)	8	28,64	18,56	23,60		0,56
	<b>363</b>	<b>353,09</b>	<b>28,12</b>	<b>29,06</b>	<b>57,89</b>	<b>1,13</b>
<b>Второй завтрак</b>						
Сок фруктовый	150	64,50	0,75	0,15	15,15	3,00
	<b>150</b>	<b>64,50</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с крупой	150	58,65	1,81	3,02	5,88	3,30
Макаронные изделия отварные	110	135,30	4,07	3,63	21,67	
Фрикадельки в соусе(С).	50	11,34	0,45	0,01	2,22	4,14
Компот из смеси сухофруктов	150	63,00	0,45	0,08	15,07	0,15
Хлеб ржаной	30	103,00	4,00	0,75	20,05	
	<b>490</b>	<b>371,29</b>	<b>10,78</b>	<b>7,49</b>	<b>64,89</b>	<b>7,59</b>
<b>Полдник</b>						
Печенье	50	207,50	3,75	4,90	37,20	
Чай с молоком	150	48,00	1,20	0,98	8,63	0,23
	<b>200</b>	<b>255,50</b>	<b>4,95</b>	<b>5,88</b>	<b>45,83</b>	<b>0,23</b>
<b>Ужин</b>						
Омлет натуральный(м/р)	150	130,01	7,01	10,62	1,76	0,26
Салат картофельный с зеленым	50	50,00	1,25	3,15	4,15	4,40
Чай с сахаром	180	34,20	0,18	0,09	8,37	
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
	<b>405</b>	<b>331,21</b>	<b>12,24</b>	<b>14,26</b>	<b>38,88</b>	<b>4,66</b>
<b>Всего за день</b>	<b>1608</b>	<b>1375,59</b>	<b>56,84</b>	<b>56,84</b>	<b>222,64</b>	<b>16,61</b>

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова