

Ежедневное меню на 20.01.2025г.

ООО "Гурман"

сезон: осень-зима

1-3 года

День: понедельник

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Выход (гр)	Энергетическая	Пищевые вещества (г)			Витамин С
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	120,15	4,32	4,86	14,78	0,68
Сыр полутвердый (порциями)	8	28,64	18,56	23,60		0,56
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
Чай с сахаром	180	34,20	0,18	0,09	8,37	
	363	299,99	26,86	28,95	47,75	1,24
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	150	261,60	6,18	14,94	25,98	18,96
Плов из отварной птицы	120	133,80	7,38	4,92	14,88	
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	
	450	561,40	18,01	20,69	75,98	19,11
Полдник						
Печенье	50	207,50	3,75	4,90	37,20	
Кефир	150	75,75	4,35	3,75	6,00	1,05
	200	283,25	8,10	8,65	43,20	1,05
Ужин						
Жаркое по-домашнему из мяса	160	327,48	20,05	15,25	27,52	16,00
Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	40	65,00	1,07	4,00	5,60	20,47
Чай с молоком	180	57,60	1,44	1,17	10,35	0,27
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
	405	567,08	26,36	20,82	68,07	36,74
Всего за день	1568	1776,22	80,08	79,26	250,15	61,14

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова