

Ежедневное меню на 21.01.2025г.

ООО "Гурман"

сезон: осень-зима

1-3 года

День: вторник

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Выход (гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамин
			Б	Ж	У	С
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	170	173,33	5,16	5,47	25,91	1,14
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
Масло сливочное (порциями)	5	33,05	0,04	3,63	0,07	
Кофейный напиток	150	47,25	1,05	0,90	8,55	0,22
	350	370,63	10,05	10,40	59,13	1,36
Второй завтрак						
Яблоко	100	66,00	0,60	0,60	14,70	10,50
	100	66,00	0,60	0,60	14,70	10,50
Обед						
Щи из свежей капусты	150	44,85	0,92	0,90	2,26	5,98
Пюре из гороха с маслом	110	156,68	11,80	2,68	21,30	
Птица отварная (кура)	50	87,00	8,10	6,00	0,15	0,20
Компот из смеси сухофруктов	150	63,00	0,45	0,08	15,07	0,15
Хлеб ржаной	30	61,80	2,40	0,45	12,03	
	490	413,33	23,67	10,11	50,81	6,33
Полдник						
Батон	50	130,50	3,75	1,45	25,70	
Кефир	150	75,75	4,35	3,75	6,00	1,05
	200	206,25	8,10	5,20	31,70	1,05
Ужин						
Рагу из овощей (2-й вариант)	150	127,51	2,85	6,45	14,03	9,00
Суфле рыбное	50	56,00	7,00	3,00	1,50	0,25
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
Чай с сахаром	180	34,20	0,18	0,09	8,37	
	405	334,71	13,83	9,94	48,50	9,25
Всего за день	1545	1390,92	56,25	36,25	204,84	28,50

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова