

Ежедневное меню на 22.01.2025г.

ООО "Гурман"

сезон: осень-зима

1-3 года

День: среда

Неделя: 2

| Прием пищи, наименование блюда | Выход (гр) | Энергетическая | Пищевые вещества (г) | | | Витамины |
|--|-------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | С |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная жидкая | 150 | 175,95 | 5,60 | 4,98 | 27,20 | 1,28 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 117,00 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | |
| Сыр полутвердый (порциями) | 5 | 17,90 | 11,60 | 14,75 | | 0,35 |
| Чай с сахаром | 180 | 34,20 | 0,18 | 0,09 | 8,37 | |
| | 360 | 345,05 | 21,18 | 20,22 | 60,17 | 1,63 |
| 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 | | | | | | |
| Уха рыбацкая | 150 | 49,95 | 4,40 | 1,38 | 5,00 | 3,86 |
| Макаронные изделия отварные | 110 | 135,30 | 4,07 | 3,63 | 21,67 | |
| Тефтели из мяса с рисом(Ч) | 50 | 59,42 | 3,82 | 2,95 | 4,41 | |
| Компот из свежих плодов и ягод | 150 | 34,50 | 0,07 | 0,07 | 8,32 | 0,45 |
| Хлеб ржаной | 30 | 61,80 | 2,40 | 0,45 | 12,03 | |
| | 490 | 340,97 | 14,76 | 8,48 | 51,43 | 4,31 |
| Полдник | | | | | | |
| Вафли | 50 | 270,50 | 1,95 | 15,30 | 31,25 | |
| Молоко кипяченое | 150 | 80,25 | 4,35 | 3,98 | 6,83 | 1,05 |
| | 200 | 350,75 | 6,30 | 19,28 | 38,08 | 1,05 |
| Ужин | | | | | | |
| Запеканка картофельная с мясом. | 150 | 225,00 | 17,10 | 11,78 | 12,75 | 8,25 |
| Соус томатный | 20 | 346,00 | 6,33 | 21,87 | 30,67 | 7,33 |
| Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 50 | 75,00 | 1,17 | 5,00 | 5,67 | 1,58 |
| Напиток из шиповника | 150 | 58,50 | 0,50 | 0,20 | 13,73 | 60,00 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 140,40 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | |
| | 400 | 844,90 | 29,66 | 39,33 | 92,34 | 77,16 |
| Всего за день | 1600 | 1946,17 | 72,65 | 87,46 | 257,17 | 87,15 |

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова