

Ежедневное меню на 13.02.2025г.

ООО "Гурман"

сезон: осень-зима

3-7 лет

День: четверг

Неделя: 1

| Прием пищи, наименование блюда | Выход (гр) | Энергетическая ценность (ккал) | Пищевые вещества (г) | | | Витамины |
|---|-------------|--------------------------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | С |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша манная молочная жидкая | 190 | 199,41 | 5,76 | 6,12 | 28,95 | 1,28 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 117,00 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | |
| Сыр полутвердый (порциями) | 8 | 28,64 | 18,56 | 23,60 | | 0,56 |
| Какао с молоком | 180 | 84,60 | 2,97 | 2,61 | 12,42 | 0,63 |
| | 403 | 429,65 | 31,09 | 32,73 | 65,97 | 2,47 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Яблоко | 100 | 44,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 7,00 |
| | 100 | 44,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 7,00 |
| Обед | | | | | | |
| Суп с макаронными изделиями и картофелем | 180 | 375,48 | 17,10 | 18,43 | 34,73 | 10,94 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 279,83 | 9,83 | 7,35 | 43,57 | |
| Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные кур | 70 | 199,00 | 14,00 | 12,60 | 7,50 | 0,60 |
| Соус томатный | 20 | 346,00 | 6,33 | 21,87 | 30,67 | 7,33 |
| Напиток из шиповника | 180 | 70,20 | 0,60 | 0,24 | 16,47 | 72,00 |
| Хлеб ржаной | 50 | 103,00 | 4,00 | 0,75 | 20,05 | |
| | 630 | 1373,51 | 51,86 | 61,24 | 152,99 | 90,87 |
| Полдник | | | | | | |
| Вафли | 70 | 378,71 | 2,73 | 21,42 | 43,75 | |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 75,6 | 0,54 | 0,09 | 18,09 | 0,18 |
| | 250 | 454,31 | 3,27 | 21,51 | 61,84 | 0,18 |
| Ужин | | | | | | |
| Ватрушки с повидлом | 150 | 31,43 | 7,00 | 2,80 | 69,60 | |
| Винегрет | 70 | 61,60 | 1,12 | 4,34 | 4,62 | 4,34 |
| Чай с сахаром | 200 | 38,00 | 0,20 | 0,10 | 9,30 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 140,40 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | |
| | 450 | 271,43 | 12,88 | 7,72 | 113,04 | 4,34 |
| Всего за день | 1833 | 2572,90 | 99,50 | 123,60 | 403,65 | 104,86 |

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова