

## Ежедневное меню на 11.03.25г.

ООО "Гурман"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

3-7 лет

Меню приготавливаемых блюд

сезон: весна-лето

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак 3-7</b>	Каша вязкая ячневая	180	6,36	5,83	29,08	254,2
	Чай с молоком	180	2,64	2,16	15,85	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	19,2	78,62
	Сыр голландский	10	2,6	2,68		35
<b>Итого за Завтрак 3-7</b>		<b>400</b>	<b>14,67</b>	<b>11,57</b>	<b>64,13</b>	<b>462,25</b>
<b>2 Завтрак 3-7</b>	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44
	<b>Итого за 2 Завтрак 3-7</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>
<b>Обед 3-7</b>	Суп вермишелевый на	200	6,73	7,1	24,4	194,86
	Пюре картофельное	150	8,05	6,0	8,70	105
	Котлеты или биточки	70	9	5,1	7	74
	Соус томатный м/р	20	0,19	0,66	0,92	10,38
	Компот из смеси	180	0,55		32,0	130,1
	Хлеб ржаной	30	2	0,50	12,03	62
<b>Итого за Обед 3-7</b>		<b>650</b>	<b>26,92</b>	<b>19,36</b>	<b>85,02</b>	<b>576,11</b>
<b>Полдник 3-7</b>	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64
	Вафли	50	1,95	7,3	31,25	270,5
<b>Итого за Полдник 3-7</b>		<b>250</b>	<b>3,55</b>	<b>8,60</b>	<b>42,75</b>	<b>334,50</b>
<b>Ужин 3-7</b>	Салат из свеклы отварной	50	0,7	10,05	3,8	45,5
	Каша гречневая вязкая	150	4,53	9,62	23,56	170,78
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	141
<b>Итого за Ужин 3-7</b>		<b>450</b>	<b>9,23</b>	<b>20,17</b>	<b>61,26</b>	<b>395,28</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 850</b>	<b>54,77</b>	<b>60,10</b>	<b>262,96</b>	<b>1 812,14</b>

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова