

Ежедневное меню на 12.03.25г.

ООО "Гурман"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

3-7 лет

Меню приготавливаемых блюд

сезон: весна-лето

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 3-7						
	Каша рисовая вязкая	180	4,72	6,57	31,33	156,29
	Кофейный напиток с	180	1,3	1,3	14	92
	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	19,2	78,62
	Масло сливочное	10	0,08	7,27	0,13	66
Итого за Завтрак 3-7		400	9,17	16,04	64,66	392,91
2 Завтрак 3-7						
	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38
Итого за 2 Завтрак 3-7		100	0,5		9,1	38
Обед 3-7						
	Щи из свежий капусты с	180	6,40	8,05	8,93	90,83
	Капуста тушеная(д/с)	140	2,80	6,76	10,64	96,6
	Котлеты "Школьные"	70	10,71	7,7	9,31	149,1
	Компот из смеси	180	0,55		32,0	130,1
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103
Итого за Обед 3-7		620	24,46	23,26	80,90	569,60
Полдник 3-7						
	Чай с молоком	180	1,4	1,1	10,4	58
	Булочка домашняя	70	4,9	7,82	32,4	220,5
Итого за Полдник 3-7		250	6,34	8,92	42,79	278,10
Ужин 3-7						
	Омлет натуральный	200	9,67	11,33	29,67	346,67
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	141
Итого за Ужин 3-7		450	13,67	11,83	63,57	525,67
Итого за день		1 820	54,14	60,05	261,02	1 804,28

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова