

## Ежедневное меню на 19.03.25г.

ООО "Гурман"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

3-7 лет

Меню приготавливаемых блюд

сезон: весна-лето

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак 3-7</b>	Каша манная молочная	180	9,16	10,69	31,71	258,09
	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
<b>Итого за Завтрак 3-7</b>		<b>400</b>	<b>13,61</b>	<b>20,16</b>	<b>65,04</b>	<b>494,71</b>
<b>2 Завтрак 3-7</b>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
	<b>Итого за 2 Завтрак 3-7</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>
<b>Обед 3-7</b>	Свекольник	180	4,80	6,1	7,60	94,43
	Каша гречневая вязкая	150	6,53	11,62	23,56	170,78
	Оляды из печени по-	70	14,90	7,7	9,80	141,1
	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>610</b>	<b>29,18</b>	<b>25,92</b>	<b>84,96</b>	<b>598,18</b>
<b>Полдник 3-7</b>	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	52,2
	Ватрушки с повидлом	70	3,26	1,30	32,4	154,90
	<b>Итого за Полдник 3-7</b>		<b>250</b>	<b>3,44</b>	<b>1,39</b>	<b>40,80</b>
<b>Ужин 3-7</b>	Рагу из овощей	200	4,4	11,88	27,5	236,27
	Кисель	200	0,16	0,07	25,7	97,7
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	141
	<b>Итого за Ужин 3-7</b>		<b>450</b>	<b>8,36</b>	<b>12,35</b>	<b>77,80</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 810</b>	<b>54,99</b>	<b>60,22</b>	<b>278,40</b>	<b>1 818,96</b>

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова