

# Ежедневное меню на 05.08.25г.

ООО "Гурман"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

3-7 лет

Меню приготавливаемых блюд

сезон: весна-лето

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи             | Наименование блюда       | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность |
|------------------------|--------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
|                        |                          |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |
| Завтрак 3-7            |                          |           |                  |       |          |                         |
|                        | Каша "Дружба"            | 180       | 4,68             | 5,94  | 24,84    | 271,54                  |
|                        | Чай с сахаром            | 180       | 0,18             | 0,09  | 8,37     | 52,2                    |
|                        | Хлеб пшеничный           | 30        | 3,07             | 0,9   | 19,2     | 78,62                   |
|                        | Сыр голландский          | 10        | 2,6              | 2,68  |          | 35                      |
| Итого за Завтрак 3-7   |                          | 400       | 10,53            | 9,61  | 52,41    | 437,36                  |
| 2 Завтрак 3-7          |                          |           |                  |       |          |                         |
|                        | Сок яблочный             | 100       | 0,5              |       | 9,1      | 38                      |
| Итого за 2 Завтрак 3-7 |                          | 100       | 0,50             | 0,00  | 9,10     | 38,00                   |
| Обед 3-7               |                          |           |                  |       |          |                         |
|                        | Суп вермишелевый на      | 200       | 6,73             | 8,1   | 34,4     | 144,86                  |
|                        | Пюре картофельное        | 130       | 5,51             | 9,2   | 28,54    | 98,0                    |
|                        | Рыба, тушеная в томате с | 70        | 6,85             | 1,15  | 3,35     | 71,5                    |
|                        | Компот из смеси          | 180       | 0,55             |       | 42,0     | 130,1                   |
|                        | Хлеб ржаной              | 30        | 2                | 0,50  | 12,03    | 62                      |
| Итого за Обед 3-7      |                          | 610       | 22,04            | 18,95 | 120,29   | 506,23                  |
| Полдник 3-7            |                          |           |                  |       |          |                         |
|                        | Чай с молоком            | 200       | 1,60             | 1,30  | 11,50    | 64,00                   |
|                        | Вафли                    | 50        | 1,95             | 7,3   | 31,25    | 270,5                   |
| Итого за Полдник 3-7   |                          | 250       | 3,55             | 8,60  | 42,75    | 334,50                  |
| Ужин 3-7               |                          |           |                  |       |          |                         |
|                        | Омлет натуральный        | 150       | 12,92            | 19,62 | 3,23     | 240,00                  |
|                        | Салат "Здоровье"         | 70        | 1,06             | 3,61  | 5,01     | 56,00                   |
|                        | Чай с сахаром            | 180       | 0,18             | 0,09  | 8,37     | 52,2                    |
|                        | Хлеб пшеничный           | 50        | 3,8              | 0,4   | 24,6     | 141                     |
| Итого за Ужин 3-7      |                          | 450       | 17,96            | 23,72 | 41,21    | 489,20                  |
| Итого за день          |                          | 1 810     | 54,58            | 60,88 | 265,76   | 1 805,29                |

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова