

Ежедневное меню на 12.08.25г.

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	
Завтрак 3-7						
	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
Итого за Завтрак 3-7		400	14,67	11,57	64,13	462,25
2 Завтрак 3-7						
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого за 2 Завтрак 3-7		100	0,4	0,4	9,8	44
Обед 3-7						
	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
Итого за Обед 3-7		650	26,92	19,36	85,02	576,11
Полдник 3-7						
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64
	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						
	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
Итого за Ужин 3-7		450	9,23	20,17	61,26	395,28
Итого за день		1 850	54,77	60,10	262,96	1 812,14

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова