Ежедневное меню на 08.09.2025г.

ООО "Гурман"

сезон: осень-зима **День:** понедельник

3-7 лет **Неделя:** 2

Прием пищи, наименование блюда	Выход (гр)	Энерге-тическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамин ы (мг)
			Б	Ж	У	С
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	180	144,18	5,18	5,83	17,73	0,81
Сыр полутвердый (порциями)	10	35,80	23,20	29,50		0,70
Хлеб пшеничный	30	140,40	4,56	0,48	29,52	
Чай с сахаром	180	34,20	0,18	0,09	8,37	
	400	**354,58**	**33,12**	**35,90**	**55,62**	**1,51**
Второй завтрак						
Сок фруктовый	150	64,50	0,75	0,15	15,15	3,00
	150	**64,50**	**0,75**	**0,15**	**15,15**	**3,00**
Обед						
Свекольник	180	313,92	7,42	17,93	31,18	22,75
Плов из отварной птицы	180	200,70	11,07	7,38	22,32	
Компот из смеси сухофруктов	200	84,01	0,60	0,10	20,10	0,20
Хлеб ржаной	50	103,00	4,00	0,75	20,05	
	610	**701,63**	**23,09**	**26,16**	**93,65**	**22,95**
Полдник						
Печенье	50	207,50	3,75	4,90	37,20	
Кефир	200	101,00	5,80	5,00	8,00	1,40
	250	**308,50**	**9,55**	**9,90**	**45,20**	**1,40**
Ужин						
Жаркое по-домашнему из мяса	180	368,40	22,56	17,16	30,96	18,00
Чай с молоком	180	57,60	1,44	1,17	10,35	0,27
Салат из белокачанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60	97,00	1,60	6,00	8,40	30,70
Хлеб пшеничный	30	140,40	4,56	0,48	29,52	
	450	**663,40**	**30,16**	**24,81**	**79,23**	**48,97**
Всего за день	**1860**	**2092,61**	**96,67**	**96,92**	**288,85**	**77,83**

Директор Х.С.Муниров Технолог А.Я.Мансурова