

Ежедневное меню на 03.10.25г.

ООО "Гурман"

сезон: осень-зима

1-3 года

День: пятница

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Выход (гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамин С (мг)
			Б	Ж	У	С
Завтрак						
Каша пшениная молочная жидкая	150	175,32	5,46	5,44	26,14	0,95
Масло сливочное (порциями)	5	33,05	0,04	3,63	0,07	
Хлеб пшеничный	25	97,50	3,17	0,33	20,50	
Какао с молоком	180	84,60	2,97	2,61	12,42	0,63
	360	390,47	11,64	12,01	59,13	1,58
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						
Суп картофельный с клецками	150	48,00	1,59	2,10	5,67	2,36
Голубцы ленивые(с)	110	190,30	12,10	13,64	4,40	7,92
Компот из смеси сухофруктов	180	75,60	0,54	0,09	18,09	0,18
Хлеб ржаной	30	103,00	4,00	0,75	20,05	
	470	416,90	18,23	16,58	48,21	10,46
Полдник						
Печенье	50	207,50	3,75	4,90	37,20	
Кисель из концентрата плодового	150	22,50			5,63	
	200	230,00	3,75	4,90	42,83	0,00
Ужин						
Сырники из творога запеченные	130	236,60	20,54	6,89	23,27	0,26
Молоко сгущенное	15	61,31	5,40	6,38	41,63	0,75
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
Чай с сахаром	180	34,20	0,18	0,09	8,37	
Салат из белокачанной капусты с растительным маслом	50	76,7	1,33	5,00	5,92	33,42
	400	525,77	31,25	18,76	103,79	34,43
Всего за день	1220	1237,17	53,98	40,39	209,98	47,89

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова