

Ежедневное меню на 05.12.25г.

ООО "Гурман"

сезон: осень-зима

1-3 года

День: пятница

Неделя: 1

| Прием пищи, наименование блюда | Выход (гр) | Энергетическая ценность (ккал) | Пищевые вещества (г) | | | Витамины (мг) |
|--|---------------|--------------------------------------|----------------------|--------------|---------------|------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная жидккая | 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