

**ООО "Гурман"**

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

**Неделя: 1**

Прием пищи, наименование блюда	Выход (гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)
			Б	Ж	У	С
Завтрак						
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	150,75	4,50	3,98	23,03	0,30
Кофейный напиток	180	56,70	1,26	1,08	10,26	0,27
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
Сыр полутвердый (порциями)	8	28,64	18,56	23,60		0,56
	363	353,09	28,12	29,06	57,89	1,13
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 крупой	150	58,65	1,81	3,02	5,88	3,30
Макаронные изделия отварные	110	135,30	4,07	3,63	21,67	
Фрикадельки в соусе(С).	50	11,34	0,45	0,01	2,22	4,14
Компот из смеси сухофруктов	150	63,00	0,45	0,08	15,07	0,15
Хлеб ржаной	30	103,00	4,00	0,75	20,05	
	490	371,29	10,78	7,49	64,89	7,59
Полдник						
Печенье	50	207,50	3,75	4,90	37,20	
Чай с молоком	150	48,00	1,20	0,98	8,63	0,23
	200	255,50	4,95	5,88	45,83	0,23
Ужин						
Омлет натуральный(м/р)	150	130,01	7,01	10,62	1,76	0,26
Салат картофельный с зеленым	50	50,00	1,25	3,15	4,15	4,40
Чай с сахаром	180	34,20	0,18	0,09	8,37	
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
	405	331,21	12,24	14,26	38,88	4,66
Всего за день	1608	1375,59	56,84	56,84	222,64	16,61

Х.С.Муниров

# Технолог

А.Я.Мансурова

