

ООО "Гурман"

сезон: осень-зима

1-3 года

День: четверг

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Выход (гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	150,75	4,50	3,98	23,03	0,30
Масло сливочное (порциями)	5	33,05	0,04	3,63	0,07	
Хлеб ржаной	25	85,83	3,33	0,63	16,70	
Кофейный напиток	180	56,70	1,26	1,08	10,26	0,27
	<b>360</b>	<b>326,33</b>	<b>9,13</b>	<b>9,32</b>	<b>50,06</b>	<b>0,57</b>
<b>Второй завтрак</b>						
Яблоко	100	44,00	0,40	0,40	9,80	7,00
	<b>100</b>	<b>44,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>7,00</b>
<b>Обед</b>						
Суп-пюре из разных овощей	150	49,80	1,74	2,82	4,35	1,95
Гренки из пшеничного хлеба	20					
Жаркое по-домашнему(С)	160	245,60	15,04	11,44	20,64	12,00
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	
	<b>510</b>	<b>461,40</b>	<b>21,23</b>	<b>15,09</b>	<b>60,11</b>	<b>14,10</b>
<b>Полдник</b>						
Печенье	50	1037,50	18,75	24,50	186,00	
Кисель из концентрата плодового	150	22,50			5,62	
	<b>200</b>	<b>1060,00</b>	<b>18,75</b>	<b>24,50</b>	<b>191,62</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>						
Каша перловая рассыпчатая	150	179,29	4,28	4,69	29,99	
Котлеты или биточки рыбные	50	52,86	6,43	0,79	5,00	
Соус томатный	25	432,50	7,91	27,34	38,34	9,16
Чай с сахаром	150	28,50	0,15	0,08	6,98	
Хлеб пшеничный	25	97,50	3,17	0,33	20,50	
	<b>400</b>	<b>790,65</b>	<b>21,94</b>	<b>33,23</b>	<b>100,81</b>	<b>9,16</b>
<b>Всего за день</b>	<b>1570</b>	<b>2682,38</b>	<b>71,45</b>	<b>82,54</b>	<b>412,40</b>	<b>30,83</b>

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова