Ежедневное меню на 18.03.26г.

ООО "Гурман" Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Колокольчик 1-3 **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1-3						
	Каша манная молочная жидкая	150	4,55	4,84	22,86	152,93
	Чай с сахаром	160	0,15	0,08	6,98	28,5
	Хлеб пшеничный	30	4,09	1,2	25,6	95,43
	Сыр порционно	10	2,6	2,68		35
Итого за Завтрак 1-3		350	11,39	8,8	55,44	311,86
2 Завтрак 1-3						
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого за 2 Завтрак 1-3		100	0,4	0,4	9,8	44
Обед 1-3						
	Свекольник	150	1,55	3,74	6,5	65,4
	Каша гречневая вязкая	110	6,31	6,78	30,94	213,4
	Котлета "Богатырская"	50	7,9	12,95	8,38	179,98
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63
	Хлеб ржаной	30	2	0,22	12	30,78
Итого за Обед 1-3		490	18,21	23,77	72,9	552,56
Полдник 1-3						
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,5
	Булочка домашняя	50	4,1	3,35	18,9	94,5
Итого за Полдник 1-3		200	4,25	3,43	25,88	123
Ужин 1-3						
	Рагу из овощей	180	10,37	9,99	19,8	242,12
	Отвар шиповника	180	0,61		3,87	19,8
	Огурцы соленые (порциями)	20	0,14	0,12	2,30	4,6
	Хлеб пшеничный	20	4,09	1,2	25,6	95,43
Итого за Ужин 1-3		400	15,07	11,19	49,27	357,35
Итого за день		1 540	49,32	47,59	213,29	1 388,77

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