

Ежедневное меню на 18.03.26г.

ООО "Гурман"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Чайковский3-7(В-Лн)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 3-7	Каша манная молочная жидкая	180	5,46	5,8	27,43	183,52
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2
	Хлеб пшеничный	30	4,09	1,2	25,6	95,43
	Сыр порционно	10	2,6	2,68		35
Итого за Завтрак 3-7		400	12,33	9,77	61,4	348,15
2 Завтрак 3-7	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
	Итого за 2 Завтрак 3-7		100	0,4	0,4	9,8
Обед 3-7	Свекольник	180	1,85	4,48	7,79	78,48
	Каша гречневая вязкая	150	8,61	9,25	42,19	291
	Котлета "Богатырская"	70	11,06	18,13	11,73	251,97
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6
	Хлеб ржаной	30	2	0,22	12	30,78
Итого за Обед 3-7		610	24,06	32,17	91,8	727,83
Полдник 3-7	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
	Булочка домашняя	50	4,1	3,35	18,9	94,5
Итого за Полдник 3-7		250	4,3	3,45	28,2	132,5
Ужин 3-7	Рагу из овощей	200	11,52	11,1	22	269,02
	Отвар шиповника	200	0,68		4,3	22
	Огурцы соленые (порциями)	20				
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	21,05	119,29
Итого за Ужин 3-7		450	16,15	11,6	47,35	410,31
Итого за день		1 810	57,24	57,39	238,55	1662,79

Директор

Х.С.Муниров

Технолог



А.Я.Мансурова

