

Ежедневное меню на 21.10.2024г.

ООО "Гурман"

сезон:осень-зима

3-7 лет

День: понедельник

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Выход (гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины
			Б	Ж	У	С
Завтрак						
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	201,00	6,00	5,30	30,70	0,40
Кофейный напиток	180	56,70	1,26	1,08	10,26	0,27
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
Сыр полутвердый (порциями)	10	35,80	23,20	29,50	0,00	0,70
	415	410,50	34,26	36,28	65,56	1,37
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	200	78,20	2,41	4,02	7,84	4,40
Макаронные изделия отварные	130	106,60	3,21	2,86	17,07	0,00
Фрикадельки в соусе(С).	70	15,88	0,63	0,01	3,11	5,80
Компот из свежих плодов и ягод	180	41,40	0,09	0,09	9,99	0,54
Хлеб ржаной	50	103,00	4,00	0,75	20,05	0,00
	630	345,08	10,34	7,73	58,06	10,74
Полдник						
Печенье	50	1037,50	18,75	24,50	186,00	0,00
Чай с молоком	200	64,00	1,60	1,30	11,50	0,30
	250	1101,50	20,35	25,80	197,50	0,30
Ужин						
Омлет натуральный(м/р)	170	147,33	7,93	12,04	1,98	0,28
Салат картофельный с зеленым горошком	60	60,00	1,50	3,78	4,98	5,28
Чай с сахаром	200	38,00	0,20	0,10	9,30	0,00
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
	455	362,33	13,43	16,32	40,86	5,56
Всего за день	1900	2283,91	79,13	86,28	377,13	20,97

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова