

Ежедневное меню на 22.10.2024г.

ООО "Гурман"

сезон: осень-зима

1-3 года

День: вторник

Неделя: 1

| Прием пищи, наименование блюда | Выход (гр) | Энергетическая ценность (ккал) | Пищевые вещества (г) | | | Витамин |
|---|-------------|--------------------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | С |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая на молоке | 150 | 162,15 | 5,24 | 6,20 | 21,32 | 1,11 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 117,00 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | |
| Масло сливочное (порциями) | 5 | 33,05 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | |
| Какао с молоком | 180 | 84,60 | 2,97 | 2,61 | 12,42 | 0,63 |
| | 360 | 396,80 | 12,05 | 12,84 | 58,41 | 1,74 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Яблоко | 100 | 44,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 7,00 |
| | 100 | 44,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 7,00 |
| Обед | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем | 150 | 85,77 | 4,17 | 5,72 | 4,42 | 4,80 |
| Пюре картофельное | 110 | 77,00 | 2,97 | 4,40 | 6,38 | 2,64 |
| Котлеты или биточки рыбные | 50 | 52,86 | 6,43 | 0,79 | 5,00 | |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 63,00 | 0,45 | 0,08 | 15,07 | 0,15 |
| Хлеб ржаной | 30 | 61,80 | 2,40 | 0,45 | 12,03 | |
| | 490 | 340,43 | 16,42 | 11,44 | 42,90 | 7,59 |
| Полдник | | | | | | |
| Булочка ванильная | 50 | 149,17 | 4,42 | 3,92 | 24,00 | |
| Компот из сухофруктов | 150 | 63,00 | 0,45 | 0,08 | 15,07 | 0,15 |
| | 200 | 212,17 | 4,87 | 4,00 | 39,07 | 0,15 |
| Ужин | | | | | | |
| Макароны, запеченные с сыром | 150 | 238,50 | 7,73 | 9,30 | 30,90 | |
| Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 50 | 75,00 | 1,17 | 5,00 | 5,67 | 1,58 |
| Чай с сахаром | 180 | 34,20 | 0,18 | 0,09 | 8,37 | |
| Хлеб пшеничный | 25 | 117,00 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | |
| | 405 | 464,70 | 12,88 | 14,79 | 69,54 | 1,58 |
| Всего за день | 1555 | 1458,10 | 46,62 | 43,47 | 219,72 | 18,06 |

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова