

## Ежедневное меню на 07.11.2024г.

ООО "Гурман"

сезон: осень-зима

1-3 года

День: четверг

Неделя: 1

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Энергетическая | Пищевые вещества (г) |               |               | Витамины     |
|---------------------------------|--------------|----------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
|                                 |              |                | Б                    | Ж             | У             | С            |
| <b>Завтрак</b>                  |              |                |                      |               |               |              |
| Каша манная молочная жидкая     | 150          | 157,43         | 4,55                 | 4,83          | 22,86         | 1,01         |
| Хлеб пшеничный                  | 25           | 117,00         | 3,80                 | 0,40          | 24,60         |              |
| Сыр полутвердый (порциями)      | 8            | 28,64          | 18,56                | 23,60         |               | 0,56         |
| Какао с молоком                 | 180          | 84,60          | 2,97                 | 2,61          | 12,42         | 0,63         |
|                                 | <b>363</b>   | <b>387,67</b>  | <b>29,88</b>         | <b>31,44</b>  | <b>59,88</b>  | <b>2,20</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 с макаронными изделиями и   | 150          | 312,90         | 14,25                | 15,36         | 28,94         | 9,12         |
| Каша гречневая рассыпчатая      | 110          | 177,59         | 6,24                 | 4,66          | 27,65         |              |
| Соус томатный                   | 20           | 346,00         | 6,33                 | 21,87         | 30,67         | 7,33         |
| Котлеты, биточки или шницели из | 50           | 142,14         | 10,00                | 9,00          | 5,36          | 0,43         |
| Напиток из шиповника            | 150          | 58,50          | 0,50                 | 0,20          | 13,73         | 60,00        |
| Хлеб ржаной                     | 40           | 82,40          | 3,20                 | 0,60          | 16,04         |              |
|                                 | <b>520</b>   | <b>1119,53</b> | <b>40,52</b>         | <b>51,69</b>  | <b>122,39</b> | <b>76,88</b> |
| <b>Полдник</b>                  |              |                |                      |               |               |              |
| Вафли                           | 50           | 270,50         | 1,95                 | 15,30         | 31,25         |              |
| Компот из смеси сухофруктов     | 150          | 63,00          | 0,45                 | 0,08          | 15,07         | 0,15         |
|                                 | <b>200</b>   | <b>333,50</b>  | <b>2,40</b>          | <b>15,38</b>  | <b>46,32</b>  | <b>0,15</b>  |
| <b>Ужин</b>                     |              |                |                      |               |               |              |
| Ватрушки с повидлом             | 150          | 332,01         | 7,00                 | 2,80          | 69,60         |              |
| Винегрет                        | 50           | 44,00          | 0,80                 | 3,10          | 3,30          | 3,10         |
| Чай с сахаром                   | 180          | 34,20          | 0,18                 | 0,09          | 8,37          |              |
| Хлеб пшеничный                  | 25           | 117,00         | 3,80                 | 0,40          | 24,60         |              |
|                                 | <b>405</b>   | <b>527,21</b>  | <b>11,78</b>         | <b>6,39</b>   | <b>105,87</b> | <b>3,10</b>  |
| <b>Всего за день</b>            | <b>1588</b>  | <b>2411,91</b> | <b>84,98</b>         | <b>105,30</b> | <b>344,26</b> | <b>89,33</b> |

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова