

Ежедневное меню на 11.11.2024г.

ООО "Гурман"

сезон: осень-зима

3-7 лет

День: понедельник

Неделя: 2

| Прием пищи, наименование блюда   | Выход (гр)  | Энергетическая ценность (ккал) | Пищевые вещества (г) |              |               | Витамины     |
|--|-------------|--------------------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|
|  |             |                                | Б                    | Ж            | У             | С            |
| <b>Завтрак</b>   |             |                                |                      |              |               |              |
| Суп молочный с макаронными изделиями                                   | 180         | 144,18                         | 5,18                 | 5,83         | 17,73         | 0,81         |
| Сыр полутвердый (порциями)   | 10          | 35,80                          | 23,20                | 29,50        |               | 0,70         |
| Хлеб пшеничный   | 30          | 140,40                         | 4,56                 | 0,48         | 29,52         |              |
| Чай с сахаром  | 180         | 34,20                          | 0,18                 | 0,09         | 8,37          |              |
|  | <b>400</b>  | <b>354,58</b>                  | <b>33,12</b>         | <b>35,90</b> | <b>55,62</b>  | <b>1,51</b>  |
| <b>Второй завтрак</b>  |             |                                |                      |              |               |              |
| Сок фруктовый  | 150         | 64,50                          | 0,75                 | 0,15         | 15,15         | 3,00         |
|  | <b>150</b>  | <b>64,50</b>                   | <b>0,75</b>          | <b>0,15</b>  | <b>15,15</b>  | <b>3,00</b>  |
| <b>Обед</b>  |             |                                |                      |              |               |              |
| Свекольник   | 180         | 313,92                         | 7,42                 | 17,93        | 31,18         | 22,75        |
| Плов из отварной птицы   | 180         | 200,70                         | 11,07                | 7,38         | 22,32         |              |
| Компот из смеси сухофруктов  | 200         | 84,01                          | 0,60                 | 0,10         | 20,10         | 0,20         |
| Хлеб ржаной  | 50          | 103,00                         | 4,00                 | 0,75         | 20,05         |              |
|  | <b>610</b>  | <b>701,63</b>                  | <b>23,09</b>         | <b>26,16</b> | <b>93,65</b>  | <b>22,95</b> |
| <b>Полдник</b>   |             |                                |                      |              |               |              |
| Печенье  | 50          | 207,50                         | 3,75                 | 4,90         | 37,20         |              |
| Кефир  | 200         | 101,00                         | 5,80                 | 5,00         | 8,00          | 1,40         |
|  | <b>250</b>  | <b>308,50</b>                  | <b>9,55</b>          | <b>9,90</b>  | <b>45,20</b>  | <b>1,40</b>  |
| <b>Ужин</b>  |             |                                |                      |              |               |              |
| Жаркое по-домашнему из мяса  | 180         | 368,40                         | 22,56                | 17,16        | 30,96         | 18,00        |
| Чай с молоком  | 180         | 57,60                          | 1,44                 | 1,17         | 10,35         | 0,27         |
| Салат из белокачанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом | 60          | 97,00                          | 1,60                 | 6,00         | 8,40          | 30,70        |
| Хлеб пшеничный   | 30          | 140,40                         | 4,56                 | 0,48         | 29,52         |              |
|  | <b>450</b>  | <b>663,40</b>                  | <b>30,16</b>         | <b>24,81</b> | <b>79,23</b>  | <b>48,97</b> |
| <b>Всего за день</b>   | <b>1860</b> | <b>2092,61</b>                 | <b>96,67</b>         | <b>96,92</b> | <b>288,85</b> | <b>77,83</b> |

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова