

Ежедневное меню на 11.11.2024г.

ООО "Гурман"

сезон: осень-зима

День: понедельник

1-3 года

Неделя: 2

| Прием пищи, наименование блюда   | Выход (гр)  | Энергетическая | Пищевые вещества (г) |              |               | Витамин      |
|--|-------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|
|  |             |                | Б                    | Ж            | У             | С            |
| <b>Завтрак</b>   |             |                |                      |              |               |              |
| Суп молочный с макаронными изделиями                                   | 150         | 120,15         | 4,32                 | 4,86         | 14,78         | 0,68         |
| Сыр полутвердый (порциями)   | 8           | 28,64          | 18,56                | 23,60        |               | 0,56         |
| Хлеб пшеничный   | 25          | 117,00         | 3,80                 | 0,40         | 24,60         |              |
| Чай с сахаром  | 180         | 34,20          | 0,18                 | 0,09         | 8,37          |              |
|  | <b>363</b>  | <b>299,99</b>  | <b>26,86</b>         | <b>28,95</b> | <b>47,75</b>  | <b>1,24</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   | 150         | 261,60         | 6,18                 | 14,94        | 25,98         | 18,96        |
| Плов из отварной птицы   | 120         | 133,80         | 7,38                 | 4,92         | 14,88         |              |
| Компот из смеси сухофруктов  | 150         | 63,00          | 0,45                 | 0,08         | 15,07         | 0,15         |
| Хлеб ржаной  | 30          | 103,00         | 4,00                 | 0,75         | 20,05         |              |
|  | <b>450</b>  | <b>561,40</b>  | <b>18,01</b>         | <b>20,69</b> | <b>75,98</b>  | <b>19,11</b> |
| <b>Полдник</b>   |             |                |                      |              |               |              |
| Печенье  | 50          | 207,50         | 3,75                 | 4,90         | 37,20         |              |
| Кефир  | 150         | 75,75          | 4,35                 | 3,75         | 6,00          | 1,05         |
|  | <b>200</b>  | <b>283,25</b>  | <b>8,10</b>          | <b>8,65</b>  | <b>43,20</b>  | <b>1,05</b>  |
| <b>Ужин</b>  |             |                |                      |              |               |              |
| Жаркое по-домашнему из мяса  | 160         | 327,48         | 20,05                | 15,25        | 27,52         | 16,00        |
| Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом | 40          | 65,00          | 1,07                 | 4,00         | 5,60          | 20,47        |
| Чай с молоком  | 180         | 57,60          | 1,44                 | 1,17         | 10,35         | 0,27         |
| Хлеб пшеничный   | 25          | 117,00         | 3,80                 | 0,40         | 24,60         |              |
|  | <b>405</b>  | <b>567,08</b>  | <b>26,36</b>         | <b>20,82</b> | <b>68,07</b>  | <b>36,74</b> |
| <b>Всего за день</b>   | <b>1568</b> | <b>1776,22</b> | <b>80,08</b>         | <b>79,26</b> | <b>250,15</b> | <b>61,14</b> |

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова