

## Ежедневное меню на 19.11.2024г.

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            |
| <b>Завтрак</b>                                      |             |                                |                      |              |               |              |
| 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         |
|   | <b>360</b>  | <b>396,80</b>                  | <b>12,05</b>         | <b>12,84</b> | <b>58,41</b>  | <b>1,74</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>   |             |                                |                      |              |               |              |
| 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         |              |
|   | <b>490</b>  | <b>340,43</b>                  | <b>16,42</b>         | <b>11,44</b> | <b>42,90</b>  | <b>7,59</b>  |
| <b>Полдник</b>                                      |             |                                |                      |              |               |              |
| 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         |
|   | <b>200</b>  | <b>212,17</b>                  | <b>4,87</b>          | <b>4,00</b>  | <b>39,07</b>  | <b>0,15</b>  |
| <b>Ужин</b>   |             |                                |                      |              |               |              |
| 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         |              |
|   | <b>405</b>  | <b>464,70</b>                  | <b>12,88</b>         | <b>14,79</b> | <b>69,54</b>  | <b>1,58</b>  |
| <b>Всего за день</b>                                | <b>1555</b> | <b>1458,10</b>                 | <b>46,62</b>         | <b>43,47</b> | <b>219,72</b> | <b>18,06</b> |

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова