

## Ежедневное меню на 03.09.2025г.

ООО "Гурман"

сезон: осень-зима

3-7 лет

День: среда

Неделя: 1

| Прием пищи, наименование<br>блюда       | Выход<br>(гр) | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Пищевые вещества (г) |       |        | Витамин<br>С (мг) |
|-----------------------------------------|---------------|--------------------------------------|----------------------|-------|--------|-------------------|
|                                         |               |                                      | Б                    | Ж     | У      |                   |
| Завтрак                                 |               |                                      |                      |       |        |                   |
| Суп молочный с макаронными<br>изделиями | 180           | 144,18                               | 5,18                 | 5,83  | 17,73  | 0,81              |
| Хлеб пшеничный                          | 30            | 140,40                               | 4,56                 | 0,48  | 29,52  |                   |
| Масло сливочное (порциями)              | 10            | 66,10                                | 0,08                 | 7,26  | 0,14   |                   |
| Чай с сахаром                           | 180           | 34,20                                | 0,18                 | 0,09  | 8,37   |                   |
|                                         | 400           | 384,88                               | 10,00                | 13,66 | 55,76  | 0,81              |
| Второй завтрак                          |               |                                      |                      |       |        |                   |
| Сок фруктовый                           | 150           | 64,50                                | 0,75                 | 0,15  | 15,15  | 3,00              |
|                                         | 150           | 64,50                                | 0,75                 | 0,15  | 15,15  | 3,00              |
| Обед                                    |               |                                      |                      |       |        |                   |
| Рассольник ленинградский                | 180           | 164,52                               | 10,49                | 10,85 | 6,25   | 3,64              |
| Каша рисовая рассыпчатая                | 130           | 176,00                               | 3,10                 | 4,06  | 31,76  |                   |
| Запеканка из печени                     | 70            | 168,88                               | 17,06                | 8,23  | 6,65   | 3,50              |
| Компот из смеси сухофруктов             | 180           | 75,60                                | 0,54                 | 0,09  | 18,09  | 0,18              |
| Хлеб ржаной                             | 50            | 103,00                               | 4,00                 | 0,75  | 20,05  |                   |
|                                         | 610           | 688,00                               | 35,19                | 23,98 | 82,80  | 7,32              |
| Полдник                                 |               |                                      |                      |       |        |                   |
| Снежок                                  | 200           | 166,00                               | 5,20                 | 6,40  | 22,00  |                   |
| Батон                                   | 50            | 130,50                               | 3,75                 | 1,45  | 25,70  |                   |
|                                         | 250           | 296,50                               | 8,95                 | 7,85  | 47,70  | 0,00              |
| Ужин                                    |               |                                      |                      |       |        |                   |
| Рагу из овощей и мяса                   | 220           | 254,32                               | 14,96                | 14,96 | 14,96  | 6,34              |
| Чай с сахаром                           | 200           | 38,00                                | 0,20                 | 0,10  | 9,30   |                   |
| Хлеб пшеничный                          | 30            | 140,40                               | 4,56                 | 0,48  | 29,52  |                   |
|                                         | 450           | 432,72                               | 19,72                | 15,54 | 53,78  | 6,34              |
| Всего за день                           | 1860          | 1866,60                              | 74,61                | 61,18 | 255,19 | 17,47             |

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова