

## Ежедневное меню на 15.09.2025г.

ООО "Гурман"

сезон: осень-зима

1-3 года

День: понедельник

Неделя: 1

| Прием пищи, наименование блюда           | Выход<br>(гр) | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Пищевые вещества (г) |       |        | Витамин<br>С (мг) |
|------------------------------------------|---------------|--------------------------------------|----------------------|-------|--------|-------------------|
|                                          |               |                                      | Б                    | Ж     | У      | С                 |
| Завтрак                                  |               |                                      |                      |       |        |                   |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 150           | 150,75                               | 4,50                 | 3,98  | 23,03  | 0,30              |
| Кофейный напиток                         | 180           | 56,70                                | 1,26                 | 1,08  | 10,26  | 0,27              |
| Хлеб пшеничный                           | 25            | 117,00                               | 3,80                 | 0,40  | 24,60  |                   |
| Сыр полутвердый (порциями)               | 8             | 28,64                                | 18,56                | 23,60 |        | 0,56              |
|                                          | 363           | 353,09                               | 28,12                | 29,06 | 57,89  | 1,13              |
| 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                                     |               |                                      |                      |       |        |                   |
| Суп картофельный с крупой                | 150           | 58,65                                | 1,81                 | 3,02  | 5,88   | 3,30              |
| Макаронные изделия отварные              | 110           | 135,30                               | 4,07                 | 3,63  | 21,67  |                   |
| Фрикадельки в соусе(С).                  | 50            | 11,34                                | 0,45                 | 0,01  | 2,22   | 4,14              |
| 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  |                   |
|                                          | 490           | 371,29                               | 10,78                | 7,49  | 64,89  | 7,59              |
| Полдник                                  |               |                                      |                      |       |        |                   |
| Печенье                                  | 50            | 207,50                               | 3,75                 | 4,90  | 37,20  |                   |
| Чай с молоком                            | 150           | 48,00                                | 1,20                 | 0,98  | 8,63   | 0,23              |
|                                          | 200           | 255,50                               | 4,95                 | 5,88  | 45,83  | 0,23              |
| Ужин                                     |               |                                      |                      |       |        |                   |
| Омлет натуральный(м/р)                   | 150           | 130,01                               | 7,01                 | 10,62 | 1,76   | 0,26              |
| Салат картофельный с зеленым             | 50            | 50,00                                | 1,25                 | 3,15  | 4,15   | 4,40              |
| Чай с сахаром                            | 180           | 34,20                                | 0,18                 | 0,09  | 8,37   |                   |
| Хлеб пшеничный                           | 25            | 117,00                               | 3,80                 | 0,40  | 24,60  |                   |
|                                          | 405           | 331,21                               | 12,24                | 14,26 | 38,88  | 4,66              |
| Всего за день                            | 1608          | 1375,59                              | 56,84                | 56,84 | 222,64 | 16,61             |

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова