

Ежедневное меню на 24.09.2025г.

ООО "Гурман"

сезон: осень-зима

3-7 лет

День: среда

Неделя: 2

Неделя: 2						
Прием пищи, наименование блюда	Выход (гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамин С (мг)
			Б	Ж	У	С
Завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая	180	211,14	6,71	5,98	32,63	1,53
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
Сыр полутвердый (порциями)	10	35,80	23,20	29,50		0,70
Чай с сахаром	200	38,00	0,20	0,10	9,30	
	415	401,94	33,91	35,98	66,53	2,23
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						
Уха рыбацкая	180	59,94	5,27	1,66	5,99	4,63
Макаронные изделия отварные	130	159,90	4,81	4,29	25,61	
Тефтели из мяса с рисом(Ч)	70	83,18	5,34	4,13	6,17	
Компот из свежих плодов и ягод	180	41,40	0,09	0,09	9,99	0,54
Хлеб ржаной	50	103,00	4,00	0,75	20,05	
	610	447,42	19,51	10,92	67,81	5,17
Полдник						
Вафли	50	270,50	1,95	15,30	31,25	
Молоко кипяченое	200	107,00	5,80	5,30	9,10	1,40
	250	377,50	7,75	20,60	40,35	1,40
Ужин						
Запеканка картофельная с мясом	170	255,02	19,38	13,35	14,45	9,35
Соус томатный	25	432,50	7,91	27,34	38,34	9,16
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	75,00	1,17	5,00	5,67	1,58
Напиток из шиповника	180	70,20	0,60	0,24	16,47	72,00
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
	450	949,72	32,86	46,33	99,53	92,09
Всего за день	1875	2241,08	94,78	113,98	289,37	103,89

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова