

Ежедневное меню на 14.10.2025г.

ООО "Гурман"

сезон: осень-зима

День: вторник

3-7 лет

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Выход (гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамин С (мг)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая на молоке	190	205,39	6,64	7,86	27,00	1,41
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
Масло сливочное (порциями)	10	66,10	0,08	7,25	0,13	
Какао с молоком	180	84,60	2,97	2,61	12,42	0,63
	405	473,09	13,49	18,12	64,15	2,04
Второй завтрак						
Яблоко	100	44,00	0,40	0,40	9,80	7,00
	100	44,00	0,40	0,40	9,80	7,00
Обед						
Борщ с картофелем	180	74,88	1,86	4,34	7,11	6,03
Пюре картофельное	130	91,00	3,51	5,20	7,54	3,12
Котлеты или биточки рыбные	70	74,00	9,00	1,10	7,00	
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	418,48	18,91	11,48	59,79	9,33
Полдник						
Булочка ванильная	70	208,84	6,19	5,49	33,60	
Компот из смеси сухофруктов	180	75,60	0,54	0,09	18,09	0,18
	250	284,44	6,73	5,58	51,69	0,18
Ужин						
Макароны отварные с сыром	180	228,60	8,64	6,20	34,38	0,18
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	90,00	1,40	6,00	6,80	1,90
Чай с сахаром	180	34,20	0,18	0,09	8,37	
Хлеб пшеничный	30	140,40	4,56	0,48	29,52	
	450	493,20	14,78	12,77	79,07	2,08
Всего за день	1815	1713,21	54,31	48,35	264,50	20,63

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова