

Ежедневное меню на 21.10.2025г.

ООО "Гурман"

сезон: осень-зима

1-3 года

День: вторник

Неделя: 2

| Прием пищи, наименование блюда | Выход<br>(гр) | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Пищевые вещества (г) |       |        | Витамин<br>С (мг) |
|--------------------------------|---------------|-------------------------------------------|----------------------|-------|--------|-------------------|
|                                |               |                                           | Б                    | Ж     | У      | С                 |
| Завтрак                        |               |                                           |                      |       |        |                   |
| Каша манная молочная жидкая    | 170           | 173,33                                    | 5,16                 | 5,47  | 25,91  | 1,14              |
| Хлеб пшеничный                 | 25            | 117,00                                    | 3,80                 | 0,40  | 24,60  |                   |
| Масло сливочное (порциями)     | 5             | 33,05                                     | 0,04                 | 3,63  | 0,07   |                   |
| Кофейный напиток               | 150           | 47,25                                     | 1,05                 | 0,90  | 8,55   | 0,22              |
|                                | 350           | 370,63                                    | 10,05                | 10,40 | 59,13  | 1,36              |
| Второй завтрак                 |               |                                           |                      |       |        |                   |
| Яблоко                         | 100           | 66,00                                     | 0,60                 | 0,60  | 14,70  | 10,50             |
|                                | 100           | 66,00                                     | 0,60                 | 0,60  | 14,70  | 10,50             |
| Обед                           |               |                                           |                      |       |        |                   |
| Щи из свежей капусты           | 150           | 44,85                                     | 0,92                 | 0,90  | 2,26   | 5,98              |
| Пюре из гороха с маслом        | 110           | 156,68                                    | 11,80                | 2,68  | 21,30  |                   |
| Птица отварная (кура)          | 50            | 87,00                                     | 8,10                 | 6,00  | 0,15   | 0,20              |
| 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  |                   |
|                                | 490           | 413,33                                    | 23,67                | 10,11 | 50,81  | 6,33              |
| Полдник                        |               |                                           |                      |       |        |                   |
| Батон                          | 50            | 130,50                                    | 3,75                 | 1,45  | 25,70  |                   |
| Кефир                          | 150           | 75,75                                     | 4,35                 | 3,75  | 6,00   | 1,05              |
|                                | 200           | 206,25                                    | 8,10                 | 5,20  | 31,70  | 1,05              |
| Ужин                           |               |                                           |                      |       |        |                   |
| Рагу из овощей (2-й вариант)   | 150           | 127,51                                    | 2,85                 | 6,45  | 14,03  | 9,00              |
| Суфле рыбное                   | 50            | 56,00                                     | 7,00                 | 3,00  | 1,50   | 0,25              |
| Хлеб пшеничный                 | 25            | 117,00                                    | 3,80                 | 0,40  | 24,60  |                   |
| Чай с сахаром                  | 180           | 34,20                                     | 0,18                 | 0,09  | 8,37   |                   |
|                                | 405           | 334,71                                    | 13,83                | 9,94  | 48,50  | 9,25              |
| Всего за день                  | 1545          | 1390,92                                   | 56,25                | 36,25 | 204,84 | 28,50             |

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова