

Ежедневное меню на 22.10.2025г.

ООО "Гурман"

сезон: осень-зима

3-7 лет

День: среда

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Выход (гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамин С (мг)
			Б	Ж	У	С
<b>Завтрак</b>						
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	
	<b>415</b>	<b>401,94</b>	<b>33,91</b>	<b>35,98</b>	<b>66,53</b>	<b>2,23</b>
<b>Второй завтрак</b>						
Сок фруктовый	150	64,50	0,75	0,15	15,15	3,00
	<b>150</b>	<b>64,50</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>						
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	
	<b>610</b>	<b>447,42</b>	<b>19,51</b>	<b>10,92</b>	<b>67,81</b>	<b>5,17</b>
<b>Полдник</b>						
Вафли	50	270,50	1,95	15,30	31,25	
Молоко кипяченое	200	107,00	5,80	5,30	9,10	1,40
	<b>250</b>	<b>377,50</b>	<b>7,75</b>	<b>20,60</b>	<b>40,35</b>	<b>1,40</b>
<b>Ужин</b>						
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	
	<b>450</b>	<b>949,72</b>	<b>32,86</b>	<b>46,33</b>	<b>99,53</b>	<b>92,09</b>
<b>Всего за день</b>	<b>1875</b>	<b>2241,08</b>	<b>94,78</b>	<b>113,98</b>	<b>289,37</b>	<b>103,89</b>

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова