

## Ежедневное меню на 18.11.2025г.

ООО "Гурман"

сезон: осень-зима

День: вторник

3-7 лет

Неделя: 1

| Прием пищи, наименование<br>блюда                      | Выход<br>(гр) | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Пищевые вещества (г) |       |        | Витамин<br>С (мг) |
|--------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------|----------------------|-------|--------|-------------------|
|                                                        |               |                                      | Б                    | Ж     | У      |                   |
| Завтрак                                                |               |                                      |                      |       |        |                   |
| Каша из овсяных хлопьев<br>"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<br>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