

Ежедневное меню на 01.12.2025г.

ООО "Гурман"

сезон:осень-зима

День: понедельник

3-7 лет

Неделя: 1

| Прием пищи, наименование блюда           | Выход (гр) | Энергетическая ценность (ккал) | Пищевые вещества (г) |       |        | Витамины |
|------------------------------------------|------------|--------------------------------|----------------------|-------|--------|----------|
|                                          |            |                                | Б                    | Ж     | У      | С        |
| Завтрак                                  |            |                                |                      |       |        |          |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 200        | 201,00                         | 6,00                 | 5,30  | 30,70  | 0,40     |
| Кофейный напиток                         | 180        | 56,70                          | 1,26                 | 1,08  | 10,26  | 0,27     |
| Хлеб пшеничный                           | 25         | 117,00                         | 3,80                 | 0,40  | 24,60  | 0,00     |
| Сыр полутвердый (порциями)               | 10         | 35,80                          | 23,20                | 29,50 | 0,00   | 0,70     |
|                                          | 415        | 410,50                         | 34,26                | 36,28 | 65,56  | 1,37     |
| 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                                     |            |                                |                      |       |        |          |
| Суп картофельный с крупой                | 200        | 78,20                          | 2,41                 | 4,02  | 7,84   | 4,40     |
| Макаронные изделия отварные              | 130        | 106,60                         | 3,21                 | 2,86  | 17,07  | 0,00     |
| Фрикадельки в соусе(С).                  | 70         | 15,88                          | 0,63                 | 0,01  | 3,11   | 5,80     |
| 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  | 0,00     |
|                                          | 630        | 345,08                         | 10,34                | 7,73  | 58,06  | 10,74    |
| Полдник                                  |            |                                |                      |       |        |          |
| Печенье                                  | 50         | 1037,50                        | 18,75                | 24,50 | 186,00 | 0,00     |
| Чай с молоком                            | 200        | 64,00                          | 1,60                 | 1,30  | 11,50  | 0,30     |
|                                          | 250        | 1101,50                        | 20,35                | 25,80 | 197,50 | 0,30     |
| Ужин                                     |            |                                |                      |       |        |          |
| Омлет натуральный(м/р)                   | 170        | 147,33                         | 7,93                 | 12,04 | 1,98   | 0,28     |
| Салат картофельный с зеленым горошком    | 60         | 60,00                          | 1,50                 | 3,78  | 4,98   | 5,28     |
| Чай с сахаром                            | 200        | 38,00                          | 0,20                 | 0,10  | 9,30   | 0,00     |
| Хлеб пшеничный                           | 25         | 117,00                         | 3,80                 | 0,40  | 24,60  | 0,00     |
|                                          | 455        | 362,33                         | 13,43                | 16,32 | 40,86  | 5,56     |
| Всего за день                            | 1900       | 2318,11                        | 79,58                | 86,28 | 385,23 | 20,61    |

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова