

## Ежедневное меню на 18.12.2025г.

ООО "Гурман"

сезон: осень-зима

1-3 года

День: четверг

Неделя: 1

| Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Энерге-<br>тическая<br>ценность | Пищевые вещества (г) |        |        | Витамины<br>(мг) |
|-----------------------------------|-----------------|---------------------------------|----------------------|--------|--------|------------------|
|                                   |                 |                                 | Б                    | Ж      | У      | С                |
| Завтрак                           |                 |                                 |                      |        |        |                  |
| Каша манная молочная жидкая       | 150             | 157,43                          | 4,55                 | 4,83   | 22,86  | 1,01             |
| Хлеб пшеничный                    | 25              | 117,00                          | 3,80                 | 0,40   | 24,60  |                  |
| Сыр полутвердый (порциями)        | 8               | 28,64                           | 18,56                | 23,60  |        | 0,56             |
| Какао с молоком                   | 180             | 84,60                           | 2,97                 | 2,61   | 12,42  | 0,63             |
|                                   | 363             | 387,67                          | 29,88                | 31,44  | 59,88  | 2,20             |
| 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                              |                 |                                 |                      |        |        |                  |
| Суп с макаронными изделиями и     | 150             | 312,90                          | 14,25                | 15,36  | 28,94  | 9,12             |
| Каша гречневая рассыпчатая        | 110             | 177,59                          | 6,24                 | 4,66   | 27,65  |                  |
| Соус томатный                     | 20              | 346,00                          | 6,33                 | 21,87  | 30,67  | 7,33             |
| Котлеты, биточки или шницели из   | 50              | 142,14                          | 10,00                | 9,00   | 5,36   | 0,43             |
| Напиток из шиповника              | 150             | 58,50                           | 0,50                 | 0,20   | 13,73  | 60,00            |
| Хлеб ржаной                       | 40              | 82,40                           | 3,20                 | 0,60   | 16,04  |                  |
|                                   | 520             | 1119,53                         | 40,52                | 51,69  | 122,39 | 76,88            |
| Полдник                           |                 |                                 |                      |        |        |                  |
| Вафли                             | 50              | 270,50                          | 1,95                 | 15,30  | 31,25  |                  |
| Компот из смеси сухофруктов       | 150             | 63,00                           | 0,45                 | 0,08   | 15,07  | 0,15             |
|                                   | 200             | 333,50                          | 2,40                 | 15,38  | 46,32  | 0,15             |
| Ужин                              |                 |                                 |                      |        |        |                  |
| Ватрушки с повидлом               | 150             | 332,01                          | 7,00                 | 2,80   | 69,60  |                  |
| Винегрет                          | 50              | 44,00                           | 0,80                 | 3,10   | 3,30   | 3,10             |
| Чай с сахаром                     | 180             | 34,20                           | 0,18                 | 0,09   | 8,37   |                  |
| Хлеб пшеничный                    | 25              | 117,00                          | 3,80                 | 0,40   | 24,60  |                  |
|                                   | 405             | 527,21                          | 11,78                | 6,39   | 105,87 | 3,10             |
| Всего за день                     | 1588            | 2411,91                         | 84,98                | 105,30 | 344,26 | 89,33            |

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова