

Ежедневное меню на 24.12.2025г.

ООО "Гурман"

сезон: осень-зима

3-7 лет

День: среда

Неделя: 2

| Прием пищи, наименование блюда | Выход (гр) | Энергетическая ценность (ккал) | Пищевые вещества (г) | | | Витамины (мг) |
|--|-------------|--------------------------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная жидккая | 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 | |
| | 415 | 401,94 | 33,91 | 35,98 | 66,53 | 2,23 |
| 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 | | | | | | |
| Уха рыбакская | 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 | |
| | 610 | 447,42 | 19,51 | 10,92 | 67,81 | 5,17 |
| Полдник | | | | | | |
| Вафли | 50 | 270,50 | 1,95 | 15,30 | 31,25 | |
| Молоко кипяченое | 200 | 107,00 | 5,80 | 5,30 | 9,10 | 1,40 |
| | 250 | 377,50 | 7,75 | 20,60 | 40,35 | 1,40 |
| Ужин | | | | | | |
| 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 | |
| | 450 | 949,72 | 32,86 | 46,33 | 99,53 | 92,09 |
| Всего за день | 1875 | 2241,08 | 94,78 | 113,98 | 289,37 | 103,89 |

Директор

Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова

