

Ежедневное меню на 13.01.2026г.

ООО "Гурман"

сезон: осень-зима

1-3 года

День: вторник

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Выход (гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)
			Б	Ж	У	С
Завтрак						
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая на молоке	150	162,15	5,24	6,20	21,32	1,11
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
Масло сливочное (порциями)	5	33,05	0,04	3,63	0,07	
Какао с молоком	180	84,60	2,97	2,61	12,42	0,63
	360	396,80	12,05	12,84	58,41	1,74
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 капустой и картофелем	150	85,77	4,17	5,72	4,42	4,80
Пюре картофельное	110	77,00	2,97	4,40	6,38	2,64
Котлеты или биточки рыбные	50	52,86	6,43	0,79	5,00	
Компот из смеси сухофруктов	150	63,00	0,45	0,08	15,07	0,15
Хлеб ржаной	30	61,80	2,40	0,45	12,03	
	490	340,43	16,42	11,44	42,90	7,59
Полдник						
Булочка ванильная	50	149,17	4,42	3,92	24,00	
Компот из сухофруктов	150	63,00	0,45	0,08	15,07	0,15
	200	212,17	4,87	4,00	39,07	0,15
Ужин						
Макароны отварные с сыром	150	238,50	7,73	9,30	30,90	
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	75,00	1,17	5,00	5,67	1,58
Чай с сахаром	180	34,20	0,18	0,09	8,37	
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
	405	464,70	12,88	14,79	69,54	1,58
Всего за день	1555	1458,10	46,62	43,47	219,72	18,06

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова