

Ежедневное меню на 20.01.2026г.

ООО "Гурман"

сезон: осень-зима

3-7 лет

День: вторник
Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Выход (гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша манная молочная жидккая	180	188,91	5,46	5,80	27,43	1,21
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
Масло сливочное (порциями)	5	33,05	0,04	3,63	0,07	
Кофейный напиток	200	63,00	1,40	1,20	11,40	0,30
	410	401,96	10,70	11,03	63,50	1,51
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						
Щи из свежей капусты	180	53,82	1,11	1,08	2,72	7,18
Пюре из гороха с маслом	130	185,17	13,95	3,17	25,18	
Птица отварная (кура)	70	121,80	11,34	8,40	0,21	0,28
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	539,39	30,94	13,49	66,25	7,64
Полдник						
Батон	50	130,50	3,75	1,45	25,70	
Кефир	200	101,00	5,80	5,00	8,00	1,40
	250	231,50	9,55	6,45	33,70	1,40
Ужин						
Рагу из овощей (2-й вариант)	180	153,01	3,42	7,74	16,84	10,80
Суфле рыбное	70	78,40	9,80	4,20	2,10	0,35
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
Чай с сахаром	180	34,20	0,18	0,09	8,37	
	455	382,61	17,20	12,43	51,91	11,15
Всего за день	1825	1599,46	68,79	43,80	225,16	28,70

Директор

Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова

