

Ежедневное меню на 21.01.2026г.

ООО "Гурман"

сезон: осень-зима

1-3 года

День: среда

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Выход (гр)	Энерге- тическая ценность	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная жидкая	150	175,95	5,60	4,98	27,20	1,28
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
Сыр полутвердый (порциями)	5	17,90	11,60	14,75		0,35
Чай с сахаром	180	34,20	0,18	0,09	8,37	
	<b>360</b>	<b>345,05</b>	<b>21,18</b>	<b>20,22</b>	<b>60,17</b>	<b>1,63</b>
<b>Второй завтрак</b>						
Сок фруктовый	150	64,50	0,75	0,15	15,15	3,00
	<b>150</b>	<b>64,50</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>						
Уха рыбакская	150	49,95	4,40	1,38	5,00	3,86
Макаронные изделия отварные	110	135,30	4,07	3,63	21,67	
Тефтели из мяса с рисом(Ч)	50	59,42	3,82	2,95	4,41	
Компот из свежих плодов и ягод	150	34,50	0,07	0,07	8,32	0,45
Хлеб ржаной	30	61,80	2,40	0,45	12,03	
	<b>490</b>	<b>340,97</b>	<b>14,76</b>	<b>8,48</b>	<b>51,43</b>	<b>4,31</b>
<b>Полдник</b>						
Вафли	50	270,50	1,95	15,30	31,25	
Молоко кипяченое	150	80,25	4,35	3,98	6,83	1,05
	<b>200</b>	<b>350,75</b>	<b>6,30</b>	<b>19,28</b>	<b>38,08</b>	<b>1,05</b>
<b>Ужин</b>						
Запеканка картофельная с мясом.	150	225,00	17,10	11,78	12,75	8,25
Соус томатный	20	346,00	6,33	21,87	30,67	7,33
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	75,00	1,17	5,00	5,67	1,58
Напиток из шиповника	150	58,50	0,50	0,20	13,73	60,00
Хлеб пшеничный	30	140,40	4,56	0,48	29,52	
	<b>400</b>	<b>844,90</b>	<b>29,66</b>	<b>39,33</b>	<b>92,34</b>	<b>77,16</b>
<b>Всего за день</b>	<b>1600</b>	<b>1946,17</b>	<b>72,65</b>	<b>87,46</b>	<b>257,17</b>	<b>87,15</b>

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова