

Ежедневное меню на 21.01.2026г.

ООО "Гурман"

сезон: осень-зима

1-3 года

День: среда

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Выход (гр)	Энергетическая ценность	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)
			Б	Ж	У	С
Завтрак						
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	
	360	345,05	21,18	20,22	60,17	1,63
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 рыбацкая	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	
	490	340,97	14,76	8,48	51,43	4,31
Полдник						
Вафли	50	270,50	1,95	15,30	31,25	
Молоко кипяченое	150	80,25	4,35	3,98	6,83	1,05
	200	350,75	6,30	19,28	38,08	1,05
Ужин						
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	
	400	844,90	29,66	39,33	92,34	77,16
Всего за день	1600	1946,17	72,65	87,46	257,17	87,15

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова