

## Ежедневное меню на 22.01.2026г.

ООО "Гурман"

сезон: осень-зима

1-3 года

День: четверг

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Выход (гр)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)
			Б	Ж	У	С
Завтрак						
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	150,75	4,50	3,98	23,03	0,30
Масло сливочное (порциями)	5	33,05	0,04	3,63	0,07	
Хлеб ржаной	25	85,83	3,33	0,63	16,70	
Кофейный напиток	180	56,70	1,26	1,08	10,26	0,27
	360	326,33	9,13	9,32	50,06	0,57
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						
Суп-пюре из разных овощей	150	49,80	1,74	2,82	4,35	1,95
Гренки из пшеничного хлеба	20					
Жаркое по-домашнему(С)	160	245,60	15,04	11,44	20,64	12,00
Компот из смеси сухофруктов	150	63,00	0,45	0,08	15,07	0,15
Хлеб ржаной	30	103,00	4,00	0,75	20,05	
	510	461,40	21,23	15,09	60,11	14,10
Полдник						
Печенье	50	1037,50	18,75	24,50	186,00	
Кисель из концентрата плодового	150	22,50			5,62	
	200	1060,00	18,75	24,50	191,62	0,00
Ужин						
Каша перловая рассыпчатая	150	179,29	4,28	4,69	29,99	
Котлеты или биточки рыбные	50	52,86	6,43	0,79	5,00	
Соус томатный	25	432,50	7,91	27,34	38,34	9,16
Чай с сахаром	150	28,50	0,15	0,08	6,98	
Хлеб пшеничный	25	97,50	3,17	0,33	20,50	
	400	790,65	21,94	33,23	100,81	9,16
Всего за день	1570	2682,38	71,45	82,54	412,40	30,83

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова