Ежедневное меню на 23.01.2026г.

ООО "Гурман"

сезон: осень-зима **День:** пятница

1-3 года **Неделя:** 2

Прием пищи, наименование блюда	Выход (гр)	Энерге-тическая ценность	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)
			Б	Ж	У	С
Завтрак						
Каша пшенная молочная жидкая	150	175,32	5,46	5,44	26,14	0,95
Масло сливочное (порциями)	5	33,05	0,04	3,63	0,07	
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
Какао с молоком	180	84,60	2,96	2,60	12,42	0,62
	360	**409,97**	**12,26**	**12,07**	**63,23**	**1,57**
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						
Суп картофельный с бобовыми	150	69,45	3,78	2,15	8,76	2,85
Каша гречневая рассыпчатая	110	177,59	6,24	4,67	27,65	
Оладьи из печени по-кунцевски	50	86,50	8,50	2,65	7,00	3,35
Соус томатный	20	346,00	6,33	21,87	30,67	7,33
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	**845,54**	**29,30**	**32,17**	**109,20**	**13,68**
Полдник						
Булочка домашняя	50	157,50	3,50	5,58	23,17	
Чай с сахаром	150	28,50	0,15	0,08	6,98	
	200	**186,00**	**3,65**	**5,66**	**30,15**	**0,00**
Ужин						
Запеканка из творога	160	310,40	25,44	12,32	24,00	
Соус молочный сладкий	40	1128,00	32,00	64,26	105,34	3,20
Чай с сахаром	180	34,20	0,18	0,09	8,37	
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
	405	**1589,60**	**61,42**	**77,07**	**162,31**	**3,20**
Всего за день	**1625**	**3095,61**	**107,38**	**127,12**	**380,04**	**21,45**

Директор Х.С.Муниров Технолог А.Я.Мансурова