Ежедневное меню на 23.01.2026г.

ООО "Гурман"

сезон: осень-зима **День:** пятница

3-7 лет **Неделя:** 2

Прием пищи, наименование блюда	Выход (гр)	Энерге-тическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)
			Б	Ж	У	С
Завтрак						
Каша пшенная молочная жидкая	180	210,39	6,55	6,53	31,36	1,14
Масло сливочное (порциями)	10	66,10	0,08	7,26	0,14	
Хлеб пшеничный	30	140,40	4,56	0,48	29,52	
Какао с молоком	180	84,60	2,97	2,61	12,42	0,63
	400	**501,49**	**14,16**	**16,88**	**73,44**	**1,77**
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	180	83,34	4,54	2,57	10,51	3,42
Каша гречневая рассыпчатая	130	209,88	7,37	5,51	32,67	
Оладьи из печени по-кунцевски	70	121,10	11,90	3,71	9,80	4,69
Соус томатный	20	346,00	6,33	21,87	30,67	7,33
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	
	630	**938,92**	**34,68**	**34,50**	**121,79**	**15,62**
Полдник						
Булочка домашняя	70	220,50	4,90	7,81	32,44	
Чай с сахаром	180	34,20	0,18	0,09	8,37	
	250	**254,70**	**5,08**	**7,90**	**40,81**	**0,00**
Ужин						
Запеканка из творога	180	698,40	57,24	27,72	54,00	
Соус молочный сладкий	45	1269,00	36,00	72,29	118,51	3,60
Чай с сахаром	200	38,00	0,20	0,10	9,30	
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
	450	**2122,40**	**97,24**	**100,51**	**206,41**	**3,60**
Всего за день	**1880**	**3882,01**	**151,91**	**159,95**	**457,60**	**23,99**

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