Ежедневное меню на 26.01.2026г.

**ООО "Гурман"**

сезон: осень-зима

**День:** понедельник

1-3 года

**Неделя:** 1

| 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 |
| Кофейный напиток | 180 | 56,70 | 1,26 | 1,08 | 10,26 | 0,27 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 117,00 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | |
| Сыр полутвердый (порциями) | 8 | 28,64 | 18,56 | 23,60 | | 0,56 |
| | **363** | **353,09** | **28,12** | **29,06** | **57,89** | **1,13** |
| **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 крупой | 150 | 58,65 | 1,81 | 3,02 | 5,88 | 3,30 |
| Макаронные изделия отварные | 110 | 135,30 | 4,07 | 3,63 | 21,67 | |
| Фрикадельки в соусе(С). | 50 | 11,34 | 0,45 | 0,01 | 2,22 | 4,14 |
| 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 | |
| | **490** | **371,29** | **10,78** | **7,49** | **64,89** | **7,59** |
| **Полдник** | | | | | | |
| Печенье | 50 | 207,50 | 3,75 | 4,90 | 37,20 | |
| Чай с молоком | 150 | 48,00 | 1,20 | 0,98 | 8,63 | 0,23 |
| | **200** | **255,50** | **4,95** | **5,88** | **45,83** | **0,23** |
| **Ужин** | | | | | | |
| Омлет натуральный(м/р) | 150 | 130,01 | 7,01 | 10,62 | 1,76 | 0,26 |
| Салат картофельный с зеленым | 50 | 50,00 | 1,25 | 3,15 | 4,15 | 4,40 |
| Чай с сахаром | 180 | 34,20 | 0,18 | 0,09 | 8,37 | |
| Хлеб пшеничный | 25 | 117,00 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | |
| | **405** | **331,21** | **12,24** | **14,26** | **38,88** | **4,66** |
| **Всего за день** | **1608** | **1375,59** | **56,84** | **56,84** | **222,64** | **16,61** |

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