Ежедневное меню на 26.01.2026г.

ООО "Гурман"

сезон:осень-зима **День:** понедельник

3-7 лет **Неделя:** 1

Прием пищи, наименование блюда	Выход (гр)	Энерге-тическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины
			Б	Ж	У	С
Завтрак						
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	201,00	6,00	5,30	30,70	0,40
Кофейный напиток	180	56,70	1,26	1,08	10,26	0,27
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
Сыр полутвердый (порциями)	10	35,80	23,20	29,50	0,00	0,70
	415	**410,50**	**34,26**	**36,28**	**65,56**	**1,37**
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	200	78,20	2,41	4,02	7,84	4,40
Макаронные изделия отварные	130	106,60	3,21	2,86	17,07	0,00
Фрикадельки в соусе(С).	70	15,88	0,63	0,01	3,11	5,80
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	0,00
	630	**345,08**	**10,34**	**7,73**	**58,06**	**10,74**
Полдник						
Печенье	50	1037,50	18,75	24,50	186,00	0,00
Чай с молоком	200	64,00	1,60	1,30	11,50	0,30
	250	**1101,50**	**20,35**	**25,80**	**197,50**	**0,30**
Ужин						
Омлет натуральный(м/р)	170	147,33	7,93	12,04	1,98	0,28
Салат картофельный с зеленым горошком	60	60,00	1,50	3,78	4,98	5,28
Чай с сахаром	200	38,00	0,20	0,10	9,30	0,00
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
	455	**362,33**	**13,43**	**16,32**	**40,86**	**5,56**
Всего за день	**1900**	**2318,11**	**79,58**	**86,28**	**385,23**	**20,61**

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