Ежедневное меню на 27.01.2026г.

ООО "Гурман"

сезон: осень-зима

День: вторник

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 из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая на молоке	150	162,15	5,24	6,20	21,32	1,11
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
Масло сливочное (порциями)	5	33,05	0,04	3,63	0,07	
Какао с молоком	180	84,60	2,97	2,61	12,42	0,63
	360	**396,80**	**12,05**	**12,84**	**58,41**	**1,74**
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						
Борщ с капустой и картофелем	150	85,77	4,17	5,72	4,42	4,80
Пюре картофельное	110	77,00	2,97	4,40	6,38	2,64
Котлеты или биточки рыбные	50	52,86	6,43	0,79	5,00	
Компот из смеси сухофруктов	150	63,00	0,45	0,08	15,07	0,15
Хлеб ржаной	30	61,80	2,40	0,45	12,03	
	490	**340,43**	**16,42**	**11,44**	**42,90**	**7,59**
Полдник						
Булочка ванильная	50	149,17	4,42	3,92	24,00	
Компот из сухофруктов	150	63,00	0,45	0,08	15,07	0,15
	200	**212,17**	**4,87**	**4,00**	**39,07**	**0,15**
Ужин						
Макароны отварные с сыром	150	238,50	7,73	9,30	30,90	
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	75,00	1,17	5,00	5,67	1,58
Чай с сахаром	180	34,20	0,18	0,09	8,37	
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
	405	**464,70**	**12,88**	**14,79**	**69,54**	**1,58**
Всего за день	**1555**	**1458,10**	**46,62**	**43,47**	**219,72**	**18,06**

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