Ежедневное меню на 28.01.2026г.

ООО "Гурман"

сезон: осень-зима **День:** среда

**3-7 лет** **Неделя:** 1

| Прием пищи, наименование блюда | Выход (гр) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Пищевые вещества (г) | | | Витамины (мг) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | С |
| **Завтрак** | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 180 | 144,18 | 5,18 | 5,83 | 17,73 | 0,81 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 140,40 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 66,10 | 0,08 | 7,26 | 0,14 | |
| Чай с сахаром | 180 | 34,20 | 0,18 | 0,09 | 8,37 | |
| | **400** | **384,88** | **10,00** | **13,66** | **55,76** | **0,81** |
| **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** | | | | | | |
| Рассольник ленинградский | 180 | 164,52 | 10,49 | 10,85 | 6,25 | 3,64 |
| Каша рисовая рассыпчатая | 130 | 176,00 | 3,10 | 4,06 | 31,76 | |
| Запеканка из печени | 70 | 168,88 | 17,06 | 8,23 | 6,65 | 3,50 |
| 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 | |
| | **610** | **688,00** | **35,19** | **23,98** | **82,80** | **7,32** |
| **Полдник** | | | | | | |
| Снежок | 200 | 166,00 | 5,20 | 6,40 | 22,00 | |
| Батон | 50 | 130,50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | |
| | **250** | **296,50** | **8,95** | **7,85** | **47,70** | **0,00** |
| **Ужин** | | | | | | |
| Рагу из овощей и мяса | 220 | 254,32 | 14,96 | 14,96 | 14,96 | 6,34 |
| Чай с сахаром | 200 | 38,00 | 0,20 | 0,10 | 9,30 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 140,40 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | |
| | **450** | **432,72** | **19,72** | **15,54** | **53,78** | **6,34** |
| **Всего за день** | **1860** | **1866,60** | **74,61** | **61,18** | **255,19** | **17,47** |

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