

Ежедневное меню на 29.01.2026г.

ООО "Гурман"

сезон: осень-зима

1-3 года

День: четверг

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)
			Б	Ж	У	С
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	150	157,43	4,55	4,83	22,86	1,01
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
Сыр полутвердый (порциями)	8	28,64	18,56	23,60		0,56
Какао с молоком	180	84,60	2,97	2,61	12,42	0,63
	363	387,67	29,88	31,44	59,88	2,20
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						
Суп с макаронными изделиями и	150	312,90	14,25	15,36	28,94	9,12
Каша гречневая рассыпчатая	110	177,59	6,24	4,66	27,65	
Соус томатный	20	346,00	6,33	21,87	30,67	7,33
Котлеты, биточки или шницели из	50	142,14	10,00	9,00	5,36	0,43
Напиток из шиповника	150	58,50	0,50	0,20	13,73	60,00
Хлеб ржаной	40	82,40	3,20	0,60	16,04	
	520	1119,53	40,52	51,69	122,39	76,88
Полдник						
Вафли	50	270,50	1,95	15,30	31,25	
Компот из смеси сухофруктов	150	63,00	0,45	0,08	15,07	0,15
	200	333,50	2,40	15,38	46,32	0,15
Ужин						
Ватрушки с повидлом	150	332,01	7,00	2,80	69,60	
Винегрет	50	44,00	0,80	3,10	3,30	3,10
Чай с сахаром	180	34,20	0,18	0,09	8,37	
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
	405	527,21	11,78	6,39	105,87	3,10
Всего за день	1588	2411,91	84,98	105,30	344,26	89,33

Директор



Х.С.Муниров

Технолог

А.Я.Мансурова