Ежедневное меню на 30.01.2026г.

ООО "Гурман"

сезон: осень-зима **День:** пятница

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						
Каша пшенная молочная жидкая	190	222,07	6,91	6,89	33,10	1,20
Масло сливочное (порциями)	10,00	66,10	0,08	7,26	0,14	
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
Какао с молоком	180	84,60	2,97	2,61	12,42	0,63
	405	**489,77**	**13,76**	**17,16**	**70,26**	**1,83**
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 клецками	200	64,00	2,12	2,80	7,56	3,14
Голубцы ленивые(с)	170	293,79	18,68	21,06	6,79	12,23
Компот из смеси сухофруктов	200	84,01	0,60	0,10	20,10	0,20
Хлеб ржаной	30	41,20	1,60	0,30	8,02	
	600	**483,00**	**23,00**	**24,26**	**42,47**	**15,57**
Полдник						
Печенье	50	207,50	3,75	4,90	37,20	
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	60,00			15,00	
	250	**267,50**	**3,75**	**4,90**	**52,20**	**0,00**
Ужин						
Сырники из творога запеченные	150	273,00	23,70	7,95	26,85	0,30
Молоко сгущенное	15	61,31	5,40	6,38	41,63	0,75
Хлеб пшеничный	25,00	117,00	3,80	0,40	24,60	
Чай с сахаром	200	38,00	0,20	0,10	9,30	
Салат из белокачанной капусты с растительным маслом	60	92,00	1,60	6,00	7,10	40,10
	450	**581,31**	**34,70**	**20,83**	**109,48**	**41,15**
Всего за день	**1855**	**1886,07**	**75,97**	**67,30**	**289,56**	**61,55**

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