Ежедневное меню на 03.02.2026г.

ООО "Гурман"

сезон: осень-зима **День:** вторник

3-7 лет **Неделя:** 2

Прием пищи, наименование блюда	Выход (гр)	Энерге-тическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)
			Б	Ж	У	С
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	180	188,91	5,46	5,80	27,43	1,21
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
Масло сливочное (порциями)	5	33,05	0,04	3,63	0,07	
Кофейный напиток	200	63,00	1,40	1,20	11,40	0,30
	410	**401,96**	**10,70**	**11,03**	**63,50**	**1,51**
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						
Щи из свежей капусты	180	53,82	1,11	1,08	2,72	7,18
Пюре из гороха с маслом	130	185,17	13,95	3,17	25,18	
Птица отварная (кура)	70	121,80	11,34	8,40	0,21	0,28
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	**539,39**	**30,94**	**13,49**	**66,25**	**7,64**
Полдник						
Батон	50	130,50	3,75	1,45	25,70	
Кефир	200	101,00	5,80	5,00	8,00	1,40
	250	**231,50**	**9,55**	**6,45**	**33,70**	**1,40**
Ужин						
Рагу из овощей (2-й вариант)	180	153,01	3,42	7,74	16,84	10,80
Суфле рыбное	70	78,40	9,80	4,20	2,10	0,35
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
Чай с сахаром	180	34,20	0,18	0,09	8,37	
	455	**382,61**	**17,20**	**12,43**	**51,91**	**11,15**
Всего за день	**1825**	**1599,46**	**68,79**	**43,80**	**225,16**	**28,70**

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