Ежедневное меню на 04.02.2026г.

ООО "Гурман"

сезон: осень-зима **День:** среда

1-3 года **Неделя:** 2

Прием пищи, наименование блюда	Выход (гр)	Энерге-тическая ценность	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)
			Б	Ж	У	С
Завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая	150	175,95	5,60	4,98	27,20	1,28
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
Сыр полутвердый (порциями)	5	17,90	11,60	14,75		0,35
Чай с сахаром	180	34,20	0,18	0,09	8,37	
	360	**345,05**	**21,18**	**20,22**	**60,17**	**1,63**
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						
Уха рыбацкая	150	49,95	4,40	1,38	5,00	3,86
Макаронные изделия отварные	110	135,30	4,07	3,63	21,67	
Тефтели из мяса с рисом(Ч)	50	59,42	3,82	2,95	4,41	
Компот из свежих плодов и ягод	150	34,50	0,07	0,07	8,32	0,45
Хлеб ржаной	30	61,80	2,40	0,45	12,03	
	490	**340,97**	**14,76**	**8,48**	**51,43**	**4,31**
Полдник						
Вафли	50	270,50	1,95	15,30	31,25	
Молоко кипяченое	150	80,25	4,35	3,98	6,83	1,05
	200	**350,75**	**6,30**	**19,28**	**38,08**	**1,05**
Ужин						
Запеканка картофельная с мясом.	150	225,00	17,10	11,78	12,75	8,25
Соус томатный	20	346,00	6,33	21,87	30,67	7,33
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	75,00	1,17	5,00	5,67	1,58
Напиток из шиповника	150	58,50	0,50	0,20	13,73	60,00
Хлеб пшеничный	30	140,40	4,56	0,48	29,52	
	400	**844,90**	**29,66**	**39,33**	**92,34**	**77,16**
Всего за день	**1600**	**1946,17**	**72,65**	**87,46**	**257,17**	**87,15**

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