Ежедневное меню на 04.02.2026г.

ООО "Гурман"

сезон: осень-зима **День:** среда

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 пшеничная молочная жидкая	180	211,14	6,71	5,98	32,63	1,53
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
Сыр полутвердый (порциями)	10	35,80	23,20	29,50		0,70
Чай с сахаром	200	38,00	0,20	0,10	9,30	
	415	**401,94**	**33,91**	**35,98**	**66,53**	**2,23**
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	180	59,94	5,27	1,66	5,99	4,63
Макаронные изделия отварные	130	159,90	4,81	4,29	25,61	
Тефтели из мяса с рисом(Ч)	70	83,18	5,34	4,13	6,17	
Компот из свежих плодов и ягод	180	41,40	0,09	0,09	9,99	0,54
Хлеб ржаной	50	103,00	4,00	0,75	20,05	
	610	**447,42**	**19,51**	**10,92**	**67,81**	**5,17**
Полдник						
Вафли	50	270,50	1,95	15,30	31,25	
Молоко кипяченое	200	107,00	5,80	5,30	9,10	1,40
	250	**377,50**	**7,75**	**20,60**	**40,35**	**1,40**
Ужин						
Запеканка картофельная с мясом	170	255,02	19,38	13,35	14,45	9,35
Соус томатный	25	432,50	7,91	27,34	38,34	9,16
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	75,00	1,17	5,00	5,67	1,58
Напиток из шиповника	180	70,20	0,60	0,24	16,47	72,00
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
	450	**949,72**	**32,86**	**46,33**	**99,53**	**92,09**
Всего за день	**1875**	**2241,08**	**94,78**	**113,98**	**289,37**	**103,89**

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