Ежедневное меню на 05.02.2026г.

ООО "Гурман"

сезон: осень-зима **День:** четверг

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 ячневая молочная с маслом сливочным	180	180,91	5,40	4,77	27,63	0,36
Масло сливочное (порциями)	5	33,05	0,04	3,63	0,07	
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
Кофейный напиток	200	63,01	1,40	1,20	11,40	0,30
	410	**393,97**	**10,64**	**10,00**	**63,70**	**0,66**
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-пюре из разных овощей	180	59,76	2,09	3,38	5,22	2,34
Гренки из пшеничного хлеба	20					
Жаркое по-домашнему(С)	170	260,95	15,98	12,16	21,93	12,75
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	
	600	**499,31**	**22,61**	**16,38**	**65,29**	**15,27**
Полдник						
Печенье	50	207,50	3,75	4,90	37,20	
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	30,00			7,50	
	250	**237,51**	**3,75**	**4,90**	**44,70**	**0,00**
Ужин						
Каша перловая рассыпчатая	150	179,28	4,29	4,69	29,99	
Котлеты или биточки рыбные	70	74,00	9,00	1,10	7,00	
Соус томатный	25	432,50	7,91	27,34	38,34	9,16
Чай с сахаром	180	34,20	0,18	0,09	8,37	
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
	450	**836,98**	**25,18**	**33,61**	**108,30**	**9,16**
Всего за день	**1810**	**2011,76**	**62,58**	**65,29**	**291,78**	**32,09**

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