Ежедневное меню на 10.02.2026г.

ООО "Гурман"

сезон: осень-зима

День: вторник

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 из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая на молоке	190	205,39	6,64	7,86	27,00	1,41
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
Масло сливочное (порциями)	10	66,10	0,08	7,25	0,13	
Какао с молоком	180	84,60	2,97	2,61	12,42	0,63
	405	**473,09**	**13,49**	**18,12**	**64,15**	**2,04**
Второй затрак						
Яблоко	100	44,00	0,40	0,40	9,80	7,00
	100	**44,00**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**7,00**
Обед						
Борщ с картофелем	180	74,88	1,86	4,34	7,11	6,03
Пюре картофельное	130	91,00	3,51	5,20	7,54	3,12
Котлеты или биточки рыбные	70	74,00	9,00	1,10	7,00	
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	**418,48**	**18,91**	**11,48**	**59,79**	**9,33**
Полдник						
Булочка ванильная	70	208,84	6,19	5,49	33,60	
Компот из смеси сухофруктов	180	75,60	0,54	0,09	18,09	0,18
	250	**284,44**	**6,73**	**5,58**	**51,69**	**0,18**
Ужин						
Макароны отварные с сыром	180	228,60	8,64	6,20	34,38	0,18
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	90,00	1,40	6,00	6,80	1,90
Чай с сахаром	180	34,20	0,18	0,09	8,37	
Хлеб пшеничный	30	140,40	4,56	0,48	29,52	
	450	**493,20**	**14,78**	**12,77**	**79,07**	**2,08**
Всего за день	**1815**	**1713,21**	**54,31**	**48,35**	**264,50**	**20,63**

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