Ежедневное меню на 13.02.2026г.

**ООО "Гурман"**

сезон: осень-зима **День:** пятница

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 пшенная молочная жидкая | 190 | 222,07 | 6,91 | 6,89 | 33,10 | 1,20 |
| Масло сливочное (порциями) | 10,00 | 66,10 | 0,08 | 7,26 | 0,14 | |
| Хлеб пшеничный | 25 | 117,00 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | |
| Какао с молоком | 180 | 84,60 | 2,97 | 2,61 | 12,42 | 0,63 |
| | **405** | **489,77** | **13,76** | **17,16** | **70,26** | **1,83** |
| **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** | | | | | | |
| Суп картофельный с клецками | 200 | 64,00 | 2,12 | 2,80 | 7,56 | 3,14 |
| Голубцы ленивые(с) | 170 | 293,79 | 18,68 | 21,06 | 6,79 | 12,23 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 84,01 | 0,60 | 0,10 | 20,10 | 0,20 |
| Хлеб ржаной | 30 | 41,20 | 1,60 | 0,30 | 8,02 | |
| | **600** | **483,00** | **23,00** | **24,26** | **42,47** | **15,57** |
| **Полдник** | | | | | | |
| Печенье | 50 | 207,50 | 3,75 | 4,90 | 37,20 | |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 60,00 | | | 15,00 | |
| | **250** | **267,50** | **3,75** | **4,90** | **52,20** | **0,00** |
| **Ужин** | | | | | | |
| Сырники из творога запеченные | 150 | 273,00 | 23,70 | 7,95 | 26,85 | 0,30 |
| Молоко сгущенное | 15 | 61,31 | 5,40 | 6,38 | 41,63 | 0,75 |
| Хлеб пшеничный | 25,00 | 117,00 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | |
| Чай с сахаром | 200 | 38,00 | 0,20 | 0,10 | 9,30 | |
| Салат из белокачанной капусты с растительным маслом | 60 | 92,00 | 1,60 | 6,00 | 7,10 | 40,10 |
| | **450** | **581,31** | **34,70** | **20,83** | **109,48** | **41,15** |
| **Всего за день** | **1855** | **1886,07** | **75,97** | **67,30** | **289,56** | **61,55** |

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