Ежедневное меню на 16.02.2026г.

ООО "Гурман"

сезон: осень-зима **День:** понедельник

1-3 года **Неделя:** 2

Прием пищи, наименование блюда	Выход (гр)	Энерге-тическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)
			Б	Ж	У	С
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	120,15	4,32	4,86	14,78	0,68
Сыр полутвердый (порциями)	8	28,64	18,56	23,60		0,56
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
Чай с сахаром	180	34,20	0,18	0,09	8,37	
	363	**299,99**	**26,86**	**28,95**	**47,75**	**1,24**
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						
Свекольник	150	261,60	6,18	14,94	25,98	18,96
Плов из отварной птицы	120	133,80	7,38	4,92	14,88	
Компот из смеси сухофруктов	150	63,00	0,45	0,08	15,07	0,15
Хлеб ржаной	30	103,00	4,00	0,75	20,05	
	450	**561,40**	**18,01**	**20,69**	**75,98**	**19,11**
Полдник						
Печенье	50	207,50	3,75	4,90	37,20	
Кефир	150	75,75	4,35	3,75	6,00	1,05
	200	**283,25**	**8,10**	**8,65**	**43,20**	**1,05**
Ужин						
Жаркое по-домашнему из мяса	160	327,48	20,05	15,25	27,52	16,00
Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	40	65,00	1,07	4,00	5,60	20,47
Чай с молоком	180	57,60	1,44	1,17	10,35	0,27
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
	405	**567,08**	**26,36**	**20,82**	**68,07**	**36,74**
Всего за день	**1568**	**1776,22**	**80,08**	**79,26**	**250,15**	**61,14**

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