Ежедневное меню на 26.02.2026г.

ООО "Гурман"

сезон: осень-зима **День:** четверг

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 манная молочная жидкая	190	199,41	5,76	6,12	28,95	1,28
Хлеб пшеничный	25	117,00	3,80	0,40	24,60	
Сыр полутвердый (порциями)	8	28,64	18,56	23,60		0,56
Какао с молоком	180	84,60	2,97	2,61	12,42	0,63
	403	**429,65**	**31,09**	**32,73**	**65,97**	**2,47**
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 с макаронными изделиями и картофелем	180	375,48	17,10	18,43	34,73	10,94
Каша гречневая рассыпчатая	130	279,83	9,83	7,35	43,57	
Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные кур	70	199,00	14,00	12,60	7,50	0,60
Соус томатный	20	346,00	6,33	21,87	30,67	7,33
Напиток из шиповника	180	70,20	0,60	0,24	16,47	72,00
Хлеб ржаной	50	103,00	4,00	0,75	20,05	
	630	**1373,51**	**51,86**	**61,24**	**152,99**	**90,87**
Полдник						
Вафли	70	378,71	2,73	21,42	43,75	
Компот из смеси сухофруктов	180	75,6	0,54	0,09	18,09	0,18
	250	**454,31**	**3,27**	**21,51**	**61,84**	**0,18**
Ужин						
Ватрушки с повидлом	150	31,43	7,00	2,80	69,60	
Винегрет	70	61,60	1,12	4,34	4,62	4,34
Чай с сахаром	200	38,00	0,20	0,10	9,30	
Хлеб пшеничный	30	140,40	4,56	0,48	29,52	
	450	**271,43**	**12,88**	**7,72**	**113,04**	**4,34**
Всего за день	**1833**	**2572,90**	**99,50**	**123,60**	**403,65**	**104,86**

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