

Меню на день 21 августа 2025 г.

5 день: Столовая №3

Категория **Дети (3-7 лет)**

Диета

Наименование блюда	Выход блюда, г	Б	Ж	У	Ккал	Средняя стоимость
Завтрак		10,3	8,8	63,4	374	31,49
Каша гречневая жидкая	200	6,2	6,1	26,5	186	16,49
Бутерброд с повидлом	20/20	1,8	0,2	22,1	97	5,36
Кофейный напиток	180	2,3	2,5	14,8	91	9,64
Гречка отварная вязкая Д	130	3,9	3,4	17,3	115	2,87
Чай - Д	180	0,1			0,1	0,14
2-й завтрак		0,5	0,2	19,6	81,9	8,08
Сок (180)	180	0,5	0,2	19,6	81,9	8,08
Обед		19,5	22	86,4	623	74,58
Салат из свежих помидоров	60	0,9	4,1	3,9	56	5,92
Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной	180/10/5	3,9	4,9	12,8	111	18,53
Рыба припущенная в сметане	80	9,9	7,9	2,5	121	25,77
Пюре картофельное	150	3	4,1	23,5	143	12,39
Кисель из свежих ягод	180	0,3	0,2	15,4	64	8,47
Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	59	1,50
Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69	2,00
Суп с мясом Д	250/10	1,5	3,3	6,9	63,6	7,16
Рыба припущенная с луком - Д	50	7,6	2,5	1,3	57,5	15,01
Картофельное пюре-Д	150	2,9	3,3	17,9	115	6,46
Компот из свежих ягод - Д	180	0,1		12,7	51,6	14,07
Полдник		5,3	6	45,4	257,5	19,50
Мучное изделие пром.производства	50	0,9	1,5	34,1	154	3,51
Кисломолочный напиток для детского питания	180	4,4	4,5	11,3	103,5	16,00
Блин ржаной - Д	50	1,3	1,7	10	60,4	6,80
Компот из изюма - Д	180	0,1		9,5	38,7	3,67
Ужин		7,9	11	31,1	255,6	29,48
Салат из капусты белокочанной	60	1	4	5	60	5,44
Тефтели из мяса	50	6,4	6,8	6	110,7	21,99
Чай с сахаром	180	0,1		11,3	45,9	1,06
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,00
Котлета из мяса - Д	50	14,2	9,4	0,4	143	33,09
Чай - Д	180	0,1			0,1	0,21
Соль						0,09
Соль	5					0,09
Итого за день		44	48	246	1 592	163,22

Повар

(подпись)

Бут Светлана Вячеславовна

(расшифровка)