

Меню на день 19 сентября 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	29,55
Каша гречневая жидкая	200	6,2	6,1	26,5	186	16,36
Бутерброд с повидлом	20/20	1,8	0,2	22,1	97	3,63
Кофейный напиток	180	2,3	2,5	14,8	91	9,56
Гречка отварная вязкая Д	130	3,9	3,4	17,3	115	2,77
Чай - Д	180	0,1			0,1	0,18
2-й завтрак		0,4	0,2	16,4	68,3	
Сок (180)	150	0,4	0,2	16,4	68,3	
Обед		19,5	22	86,4	623	58,46
Салат из свежих помидоров	60	0,9	4,1	3,9	56	0,52
Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной	180/10/5	3,9	4,9	12,8	111	17,01
Рыба припущенная в сметане	80	9,9	7,9	2,5	121	20,17
Пюре картофельное	150	3	4,1	23,5	143	12,39
Кисель из свежих ягод	180	0,3	0,2	15,4	64	8,37
Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	59	
Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69	
Борщ с капустой и картофелем	180/10	3,8	5,2	12,8	113	4,79
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	14,21
Полдник		4,2	4,7	29,9	178,7	
Мучное изделие пром.производства	30	0,5	0,9	20,5	92,4	
Кисломолочный напиток для детского питания	150	3,7	3,8	9,4	86,3	
Яблоко печеное Д	100	0,1		5,3	21,5	12,73
Компот из сухофруктов Д	180	0,1		9,5	38,7	1,35
Ужин		7,8	11,1	30	251,6	21,95
Салат из свежих помидоров	60	0,9	4,1	3,9	56	0,52
Тефтели из мяса	50	6,4	6,8	6	110,7	20,46
Чай с сахаром	180	0,1		11,3	45,9	0,96
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	
Котлета из мяса - Д	50	14,2	9,4	0,4	143	53,80
Чай - Д	180	0,1			0,1	
Соль						0,09
Соль	5					0,09
Итого за день		42	47	226	1 496	110,05

Повар

(подпись)

Бут Светлана Вячеславовна

(расшифровка)