

Меню на день 7 октября 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	30,22
Каша гречневая жидкая	200	6,2	6,1	26,5	186	16,35
Бутерброд с повидлом	20/20	1,8	0,2	22,1	97	4,37
Кофейный напиток	180	2,3	2,5	14,8	91	9,49
Гречка отварная вязкая Д	130	3,9	3,4	17,3	115	2,77
Чай - Д	180	0,1			0,1	0,17
2-й завтрак		0,3		18,7	75,8	6,73
Сок с содержанием витаминов и минералов	150	0,3		18,7	75,8	6,73
Обед		19,5	22	86,4	623	78,13
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	18,41
Рыба припущенная в сметане	80	9,9	7,9	2,5	121	25,76
Пюре картофельное	150	3	4,1	23,5	143	12,39
Кисель из свежих ягод	180	0,3	0,2	15,4	64	12,14
Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	59	1,50
Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69	2,00
Борщ с капустой и картофелем	180/10	3,8	5,2	12,8	113	4,96
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 изюма - Д	180	0,1		9,5	38,7	3,60
Полдник		4,2	4,7	29,9	178,7	15,43
Мучное изделие пром.производства	30	0,5	0,9	20,5	92,4	2,10
Кисломолочный напиток для детского питания	150	3,7	3,8	9,4	86,3	13,33
Мучное изделие без содержания МП пром.производства	30	6,1	4,6	10,3	107	4,27
Компот из кураги - Д	180	0,1		10,6	43	2,52
Ужин		7,9	11	31,1	255,6	28,25
Салат из капусты белокочанной	60	1	4	5	60	5,41
Тефтели из мяса	50	6,4	6,8	6	110,7	20,86
Чай с сахаром	180	0,1		11,3	45,9	0,97
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,00
Чай - Д	180	0,1			0,1	
Соль						0,09
Соль	5					0,09
Итого за день		42	47	230	1 507	158,85

Повар

(подпись)

Шнитова Ирина Петровна

(расшифровка)