

Меню на день 13 октября 2025 г.

9 день: Столовая №3

Категория

Дети (3-7 лет)

Диета

Наименование блюда	Выход блюда, г	Б	Ж	У	Ккал	Средняя стоимость
Завтрак		17,9	13,5	33	323,9	46,85
Омлет натуральный	100	10,6	8,4	8,4	151	25,97
Бутерброд с сыром	20/15	5,3	3,7	7,2	83	15,80
Чай с молоком	180	1,4	1,2	9,8	54,9	4,08
Хлеб ржаной	20	0,6	0,2	7,6	35	1,00
Омлет натуральный на воде	130	11,1	12,1		153	31,48
Каша пшеничная Д	130	5,2	5,8	17,4	142,4	0,94
Чай - Д	180	0,1			0,1	0,11
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		18	21,9	82,8	600	89,87
Салат из капусты белокочанной с морковью	60	1,2	4,1	7,6	72	5,14
Суп-лапша домашняя с курицей (пром.произ-ва)	180/15	4,1	4,2	15,2	115	16,65
Шницель из мяса (полуфабрикат)	70	9,2	8,8	8,3	149	41,56
Овощи, припущенные в сметане	150	1,9	4,2	15,4	107	20,93
Компот из кураги	180	0,5		16,2	67	3,09
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,00
Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	51	1,50
Овощи тушеные в соусе (без сметаны)	120	2,3	3,1	15,7	100	11,08
Компот из кураги - Д	180	0,1		10,6	43	2,52
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 изюма - Д	180	0,1		9,5	38,7	3,70
Ужин		8,4	8,1	54,7	323,2	75,18
Запеканка картофельная с мясом отварным с маслом -150	150	7,3	7,7	27	203,3	72,21
Чай с сахаром	180	0,1		11,3	45,9	0,96
Хлеб ржаной	20	0,6	0,2	7,6	35	1,00
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,00
Картофельное пюре-Д	150	2,9	3,3	17,9	115	6,46
Мясо отварное - Д	50	14,2	9,4	0,4	143	33,09
Чай - Д	180	0,1			0,1	
Соль						0,10
Соль	5					0,10
Итого за день		49	48	219	1 502	234,17

Повар

Шнитова Ирина Петровна