

Меню на день 14 октября 2025 г.

10 день: Столовая №3

Категория

Дети (3-7 лет)

Диета

Наименование блюда	Выход блюда, г	Б	Ж	У	Ккал	Средняя стоимость
Завтрак		7,6	10,2	46,7	308	24,45
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	200	5,9	6,4	28,8	196	15,25
Бутерброд с маслом (10)	15/5	1,6	3,8	7,4	70	7,05
Чай с лимоном	180	0,1		10,5	42	2,14
Каша "Геркулесовая" Д	150	6,3	6,2	19,5	159	1,39
Чай - Д	180	0,1			0,1	
2-й завтрак		0,4	0,2	16,4	68,3	6,73
Сок (180)	150	0,4	0,2	16,4	68,3	6,73
Обед		19,7	21,8	98,6	670,8	81,87
Салат из огурцов с маслом	60	0,6	4,1	1,9	47	5,06
Уха рыбацкая	180/50	5,9	5,8	15,1	136	24,26
Биточки рубленые из птицы запеченные	70	8,7	8,9	10,3	156	27,46
Макаронные изделия отварные	120	2,8	2,2	29,4	148,8	5,73
Компот из свежих плодов	180	0,4	0,1	18	75	16,36
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,00
Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69	2,00
Суп из овощей Д	200	1,5	3,5	7,3	66,9	4,23
Куриная котлета Д	50	14,2	9,4	0,4	143	20,72
Макаронные изделия ржаные отварные-Д	200	2,5	3,2	24,7	138	24,17
Компот из свежих ягод - Д	180	0,1		12,7	51,6	22,30
Полдник		5,9	8,7	35,6	243,5	17,74
Булочка "Нежная"	50	1,5	3,9	28,5	155	6,40
Молоко питьевое кипяченое	150	4,4	4,8	7,1	88,5	11,34
Сдоба обыкновенная (на воде и масле растительном)	50	3,7	4,1	26,5	157	2,28
Мучное изделие без содержания МП пром.производства	50	4,8	3,8	22,2	142	50,90
Компот из кураги - Д	180	0,1		10,6	43	2,52
Ужин		14,4	9,9	43,8	320,9	66,63
Суфле творожное со сладкой глазурью -150	150	12,9	8,5	28,3	241	53,67
Чай с молоком	180	1,4	1,2	9,8	54,9	4,06
Фрукт (25 ккал)	100	0,1	0,2	5,7	25	8,90
Гречка отварная вязкая Д	130	3,9	3,4	17,3	115	2,40
Чай - Д	180	0,1			0,1	0,15
Соль						0,10
Соль	5					0,10
Итого за день		48	51	241	1 612	197,52

Повар

(подпись)

Бут Светлана Вячеславовна

(расшифровка)