

Меню на день 15 октября 2025 г.

1 день: Столовая №3

Категория

Дети (3-7 лет)

Диета

Наименование блюда	Выход блюда, г	Б	Ж	У	Ккал	Средняя стоимость
Завтрак		11,7	14,7	45,6	362	37,57
Каша манная жидкая	200	6,1	6,7	21,2	170	20,84
Бутерброд с маслом (1)	15/5	1,6	3,8	7,4	70	7,05
Какао с молоком	180	4	4,2	17	122	9,67
Каша манная жидкая на воде	150	2	4,1	12,8	96	1,26
Чай - Д	180	0,1			0,1	0,10
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		11,1	13,5	76,2	470	37,01
Салат из свеклы с чесноком	60	0,8	4	4,3	56	3,40
Рассольник "Домашний" с курицей со сметаной	180/10/5	4,7	3,8	8,7	88	20,28
Зразы рубленые из мяса, запеченные	80	11,8	9,4	5,1	152	34,50
Каша гречневая вязкая	150	4,2	5,1	29	178	7,38
Компот из изюма	180	0,3		14,1	58	3,45
Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	51	1,50
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,00
Рассольник "Домашний"	180/10	4,6	5,5	8,7	103	6,83
Котлета из мяса - Д	50	14,2	9,4	0,4	143	53,80
Компот из изюма - Д	180	0,1		9,5	38,7	3,60
Полдник		5,9	7,9	34,4	232,3	25,03
Булочка с повидлом	50	2,2	4,1	25	146	11,70
Кисломолочный напиток для детского питания	150	3,7	3,8	9,4	86,3	13,33
Сдоба обыкновенная (на воде и масле растительном)	50	3,7	4,1	26,5	157	2,28
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		56	10,2	61,2	373,3	49,12
Сложный гарнир (картофель припущенный, кукуруза, морковь отварная) -100	100	1,7	4	5,7	65,4	12,17
Шницель из курицы	50	52	4,4	10	101	22,48
Чай с молоком	180	1,4	1,2	9,8	54,9	4,07
Фрукт (98 ккал)	100	0,1	0,3	23,7	98	8,90
Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19	0,50
Хлеб ржаной	20	0,6	0,2	7,6	35	1,00
Куриная котлета Д	50	14,2	9,4	0,4	143	26,04
Чай - Д	180	0,1			0,1	0,10
Соль						0,10
Соль	5					0,10
Итого за день		85	47	234	1 506	155,55