

**Меню на день 17 октября 2025 г.**

**3 день: Столовая №3**

Категория

**Дети (3-7 лет)**

Диета

| Наименование блюда                                         | Выход<br>блюда, г | Б           | Ж           | У           | Ккал         | Средняя<br>стоимость |
|------------------------------------------------------------|-------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------------|
| <b>Завтрак</b>                                             |                   | <b>8,3</b>  | <b>7,6</b>  | <b>53,7</b> | <b>314,9</b> | <b>30,50</b>         |
| Каша рисовая жидкая                                        | 200               | 5,1         | 6,2         | 21,8        | 163          | 22,06                |
| Бутерброд с повидлом                                       | 20/20             | 1,8         | 0,2         | 22,1        | 97           | 4,37                 |
| Чай с молоком                                              | 180               | 1,4         | 1,2         | 9,8         | 54,9         | 4,06                 |
| Рис отварной-Д                                             | 150               | 2,9         | 3,8         | 24,2        | 143,1        | 3,03                 |
| Чай - Д                                                    | 180               | 0,1         |             |             | 0,1          | 0,10                 |
| <b>2-й завтрак</b>                                         |                   | <b>0,3</b>  |             | <b>18,7</b> | <b>75,8</b>  | <b>2,47</b>          |
| Напиток из шиповника                                       | 150               | 0,3         |             | 18,7        | 75,8         | 2,47                 |
| <b>Обед</b>                                                |                   | <b>21,2</b> | <b>22,1</b> | <b>87,3</b> | <b>634</b>   | <b>59,58</b>         |
| Салат из огурцов с маслом                                  | 60                | 0,6         | 4,1         | 1,9         | 47           | 5,06                 |
| Щи из свежей капусты с картофелем с<br>курицей со сметаной | 180/10/5          | 4,1         | 4,9         | 5,6         | 83           | 13,67                |
| Печень говяжья по-строгановски                             | 50/30             | 11,2        | 9,6         | 2,9         | 143          | 27,58                |
| Макаронные изделия отварные                                | 150               | 3,5         | 2,8         | 36,8        | 186          | 7,18                 |
| 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                                                | 40                | 0,9         | 0,5         | 15,1        | 69           | 2,00                 |
| Суп из овощей Д                                            | 200               | 1,5         | 3,5         | 7,3         | 66,9         | 4,26                 |
| Печень Д                                                   | 70                | 14,2        | 9,4         | 0,4         | 143          | 19,79                |
| Макаронные изделия ржаные<br>отварные-Д                    | 200               | 2,5         | 3,2         | 24,7        | 138          | 24,17                |
| Компот из кураги - Д                                       | 180               | 0,1         |             | 10,6        | 43           | 2,52                 |
| <b>Полдник</b>                                             |                   | <b>6,4</b>  | <b>7,4</b>  | <b>30,4</b> | <b>213,3</b> | <b>23,25</b>         |
| Булочка "Осенняя"                                          | 50                | 2,7         | 3,6         | 21          | 127          | 9,92                 |
| Кисломолочный напиток для детского<br>питания              | 150               | 3,7         | 3,8         | 9,4         | 86,3         | 13,33                |
| Сдоба обыкновенная (на воде и масле<br>растительном)       | 50                | 3,7         | 4,1         | 26,5        | 157          | 2,16                 |
| Мучное изделие без содержания МП<br>пром.производства      | 50                | 4,8         | 3,8         | 22,2        | 142          | 50,90                |
| Компот из изюма - Д                                        | 180               | 0,1         |             | 9,5         | 38,7         | 3,70                 |
| <b>Ужин</b>                                                |                   | <b>14</b>   | <b>16,8</b> | <b>49,3</b> | <b>404,3</b> | <b>61,37</b>         |
| Суфле творожное с молоком<br>сгущенным                     | 150/20            | 13,8        | 16,6        | 25,1        | 304,4        | 51,52                |
| Чай с сахаром                                              | 180               | 0,1         |             | 11,3        | 45,9         | 0,95                 |
| Фрукт (54 ккал)                                            | 100               | 0,1         | 0,2         | 12,9        | 54           | 8,90                 |
| Гречка отварная вязкая Д                                   | 130               | 3,9         | 3,4         | 17,3        | 115          | 2,40                 |
| Чай - Д                                                    | 180               | 0,1         |             |             | 0,1          |                      |
| <b>Соль</b>                                                |                   |             |             |             |              | <b>0,10</b>          |
| Соль                                                       | 5                 |             |             |             |              | 0,10                 |
| <b>Итого за день</b>                                       |                   | <b>50</b>   | <b>54</b>   | <b>239</b>  | <b>1 642</b> | <b>177,27</b>        |

Повар

(подпись)

Шнитова Ирина Петровна

(расшифровка)