

**Меню на день 20 октября 2025 г.**

**4 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>7,5</b>  | <b>11,1</b> | <b>36,7</b> | <b>275,9</b> | <b>29,30</b>         |
| Суп молочный с макаронными изделиями               | 200               | 4,5         | 6,1         | 19,5        | 151          | 18,18                |
| Бутерброд с маслом                                 | 15/5              | 1,6         | 3,8         | 7,4         | 70           | 7,05                 |
| Чай с молоком                                      | 180               | 1,4         | 1,2         | 9,8         | 54,9         | 4,07                 |
| Макаронные изделия ржаные отварные-Д               | 200               | 2,5         | 3,2         | 24,7        | 138          | 24,21                |
| Макаронные изделия отварные с м/р                  | 150               | 3,3         | 4,7         | 36,8        | 203          | 3,53                 |
| Чай - Д                                            | 180               | 0,1         |             |             | 0,1          | 0,15                 |
| <b>2-й завтрак</b>                                 |                   | <b>0,3</b>  |             | <b>18,7</b> | <b>75,8</b>  | <b>6,73</b>          |
| Сок с содержанием витаминов и минералов            | 150               | 0,3         |             | 18,7        | 75,8         | 6,73                 |
| <b>Обед</b>                                        |                   | <b>20,7</b> | <b>23,5</b> | <b>74,8</b> | <b>594</b>   | <b>85,02</b>         |
| Свекла отварная с маслом растительным              | 60                | 1           | 4           | 4,3         | 57           | 3,24                 |
| Суп картофельный с рыбой                           | 180/50            | 6,4         | 6,4         | 15,1        | 144          | 24,20                |
| Филе птицы запеченное с яйцом                      | 70                | 9,2         | 8,4         | 3,1         | 125          | 41,70                |
| Рагу овощное                                       | 150               | 2,7         | 4,1         | 17          | 116          | 11,63                |
| Компот из смеси сухофруктов                        | 180               | 0,3         |             | 15,2        | 62           | 1,75                 |
| Хлеб пшеничный                                     | 20                | 0,4         | 0,2         | 8,8         | 39           | 1,00                 |
| Хлеб ржаной                                        | 30                | 0,7         | 0,4         | 11,3        | 51           | 1,50                 |
| Суп из овощей Д                                    | 200               | 1,5         | 3,5         | 7,3         | 66,9         | 4,25                 |
| Куриная котлета Д                                  | 50                | 14,2        | 9,4         | 0,4         | 143          | 26,04                |
| Компот из сухофруктов Д                            | 180               | 0,1         |             | 9,5         | 38,7         | 1,35                 |
| <b>Полдник</b>                                     |                   | <b>4,9</b>  | <b>5,7</b>  | <b>27,6</b> | <b>180,9</b> | <b>13,44</b>         |
| Мучное изделие пром.производства                   | 30                | 0,5         | 0,9         | 20,5        | 92,4         | 2,10                 |
| Молоко питьевое кипяченое                          | 150               | 4,4         | 4,8         | 7,1         | 88,5         | 11,34                |
| 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         | 3,65                 |
| <b>Ужин</b>                                        |                   | <b>12,7</b> | <b>11,5</b> | <b>67,6</b> | <b>423</b>   | <b>63,96</b>         |
| Биточки из мяса (полуфабрикат)*                    | 70                | 9,2         | 8,8         | 8,3         | 149          | 41,57                |
| Рис припущенный с овощами "Мозайка" -100           | 100               | 2,8         | 2,2         | 22,4        | 121          | 10,34                |
| Чай с лимоном                                      | 180               | 0,1         |             | 10,5        | 42           | 2,14                 |
| Фрукт (75 ккал)                                    | 100               | 0,1         | 0,2         | 18,2        | 75           | 8,90                 |
| Хлеб пшеничный                                     | 10                | 0,2         | 0,1         | 4,4         | 19           | 0,50                 |
| Хлеб ржаной                                        | 10                | 0,3         | 0,2         | 3,8         | 17           | 0,50                 |
| Чай - Д                                            | 180               | 0,1         |             |             | 0,1          |                      |
| <b>Соль</b>                                        |                   |             |             |             |              | <b>0,10</b>          |
| Соль                                               | 5                 |             |             |             |              | 0,10                 |
| <b>Итого за день</b>                               |                   | <b>46</b>   | <b>52</b>   | <b>225</b>  | <b>1 550</b> | <b>198,56</b>        |

Повар

Бут Светлана Вячеславовна