

Меню на день 21 октября 2025 г.

5 день: Столовая №3

Категория

Дети (3-7 лет)

Диета

Наименование блюда	Выход блюда, г	Б	Ж	У	Ккал	Средняя стоимость
Завтрак		10,3	8,8	63,4	374	29,74
Каша гречневая жидкая	200	6,2	6,1	26,5	186	15,88
Бутерброд с повидлом	20/20	1,8	0,2	22,1	97	4,37
Кофейный напиток	180	2,3	2,5	14,8	91	9,49
Гречка отварная вязкая Д	130	3,9	3,4	17,3	115	2,42
Чай - Д	180	0,1			0,1	0,15
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		19,6	21,9	89	634	82,37
Салат из свежих помидоров	60	0,9	4,1	3,9	56	5,96
Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной	180/10/5	3,9	4,9	12,8	111	18,41
Рыба припущенная в сметане	80	9,9	7,9	2,5	121	25,75
Пюре картофельное	150	3	4,1	23,5	143	12,39
Компот из свежих плодов	180	0,4	0,1	18	75	16,36
Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	59	1,50
Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69	2,00
Борщ с капустой и картофелем	180/10	3,8	5,2	12,8	113	4,99
Рыба припущенная с луком - Д	50	7,6	2,5	1,3	57,5	15,01
Картофельное пюре-Д	150	2,9	3,3	17,9	115	6,46
Компот из свежих ягод - Д	180	0,1		12,7	51,6	22,30
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	3,67
Ужин		7,9	11	31,1	255,6	28,21
Салат из капусты белокочанной	60	1	4	5	60	5,45
Тефтели из мяса	50	6,4	6,8	6	110,7	20,86
Чай с сахаром	180	0,1		11,3	45,9	0,90
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,00
Котлета из мяса - Д	50	14,2	9,4	0,4	143	53,80
Чай - Д	180	0,1			0,1	
Соль						0,10
Соль	5					0,10
Итого за день		42	47	230	1 511	162,59

Повар

(подпись)

Бут Светлана Вячеславовна

(расшифровка)