

Меню на день 23 сентября 2025 г.

7 день: Столовая №3

Категория

Дети (3-7 лет)

Диета

Наименование блюда	Выход блюда, г	Б	Ж	У	Ккал	Средняя стоимость
Завтрак		10,1	13,8	53,8	379,5	31,03
Каша пшенная жидкая	200	4,2	7	20,2	161	15,34
Какао с молоком (6)	180	4	4,2	17	122	9,55
Хлеб пшеничный	15	0,3	0,2	6,6	28,5	0,75
Кондитерское изделие промышленного производства	30	1,6	2,4	10	68	5,39
Каша пшенная жидкая на воде с м/р	150	2,8	4,4	15	111	1,54
Чай - Д	180	0,1			0,1	0,17
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		19,2	22,7	87,3	630	64,04
Салат из свежих помидоров	60	0,9	4,1	3,9	56	5,92
Свекольник с курицей со сметаной	180/10/5	4,1	4,2	12,5	104	19,04
Биточки рубленые из птицы запеченные	70	8,7	8,9	10,3	156	27,46
Каша гречневая вязкая	150	4,2	5,1	29	178	7,85
Компот из смеси сухофруктов	180	0,3		15,2	62	1,77
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,00
Хлеб ржаной	20	0,6	0,2	7,6	35	1,00
Свекольник	180/10	4	4,9	12,5	110	5,39
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
Полдник		5,2	7,7	37,9	241,3	19,80
Булочка "Нежная"	50	1,5	3,9	28,5	155	6,47
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	2,66
Мучное изделие без содержания МП пром.производства	50	4,8	3,8	22,2	142	52,07
Компот из кураги - Д	180	0,1		10,6	43	2,52
Ужин		10,5	10,8	57,1	366,9	37,95
Шницель рыбный натуральный	50	8	7,3	2,3	107	15,82
Картофель тушеный 100	100	1,5	2,5	9,9	68	10,73
Чай с сахаром	180	0,1		11,3	45,9	1,00
Фрукт (90 ккал)	100	0,2	0,6	21	90	8,90
Хлеб ржаной	10	0,3	0,2	3,8	17	0,50
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,00
Рыба припущенная с луком - Д	50	7,6	2,5	1,3	57,5	15,01
Чай - Д	180	0,1			0,1	
Соль						0,09
Соль	5					0,09
Итого за день		45	55	253	1 686	159,65