

Меню на день 10 ноября 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		19,9	21,7	90,4	639	76,54
Икра морковная	60	1,2	3,9	5,3	61	3,48
Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной	180/10/5	3,9	4,9	12,8	111	17,26
Рыба припущенная в сметане	80	9,9	7,9	2,5	121	25,75
Пюре картофельное	150	3	4,1	23,5	143	10,18
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	3,83
Рыба припущенная с луком - Д	50	7,6	2,5	1,3	57,5	14,92
Картофельное пюре-Д	150	2,9	3,3	17,9	115	4,25
Компот из свежих ягод - Д	180	0,1		12,7	51,6	22,30
Полдник		8,2	6,7	35,9	236,3	21,23
Сдоба обыкновенная	50	4,5	2,9	26,5	150	7,90
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	2,43
Компот из кураги - Д	180	0,1		10,6	43	2,52
Ужин		7,9	11	31,1	255,6	27,14
Салат из капусты белокочанной	60	1	4	5	60	4,43
Тефтели из мяса	50	6,4	6,8	6	110,7	20,76
Чай с сахаром	180	0,1		11,3	45,9	0,95
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,00
Котлета из мяса - Д	50	14,2	9,4	0,4	143	53,71
Чай - Д	180	0,1			0,1	
Соль						0,10
Соль	5					0,10
Итого за день		47	48	237	1 573	161,48

Повар

(подпись)

Шнитова Ирина Петровна

(расшифровка)