

Меню на день 14 ноября 2025 г.

9 день: Столовая №3

Категория

Дети (3-7 лет)

Диета

Наименование блюда	Выход блюда, г	Б	Ж	У	Ккал	Средняя стоимость
Завтрак		18	13,6	33,4	327,2	47,05
Омлет натуральный	100	10,7	8,5	8,5	152,5	26,06
Бутерброд с сыром	20/15	5,3	3,7	7,2	83	15,80
Чай с молоком	186	1,4	1,2	10,1	56,7	4,19
Хлеб ржаной	20	0,6	0,2	7,6	35	1,00
Каша ячневая рассыпчатая с маслом-Д	200	7	5,7	24	175	3,79
Омлет натуральный на воде	130	11,1	12,1		153	31,48
Чай - Д	180	0,1			0,1	0,15
2-й завтрак		0,3		18,7	75,8	6,73
Сок с содержанием витаминов и минералов	150	0,3		18,7	75,8	6,73
Обед		18	21,9	82,8	600	86,52
Салат из капусты белокочанной с морковью	60	1,2	4,1	7,6	72	4,20
Суп-лапша домашняя с курицей (пром.произ-ва)	180/15	4,1	4,2	15,2	115	16,32
Шницель из мяса (полуфабрикат)	70	9,2	8,8	8,3	149	41,57
Овощи, припущенные в сметане	150	1,9	4,2	15,4	107	18,83
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	30	0,7	0,4	11,3	51	1,50
Суп из овощей Д	200	1,5	3,5	7,3	66,9	3,26
Овощи тушеные в соусе (без сметаны)	120	2,3	3,1	15,7	100	9,32
Компот из кураги - Д	180	0,1		10,6	43	2,52
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
Компот из сухофруктов Д	180	0,1		9,5	38,7	1,35
Ужин		8,4	8,1	54,7	323,2	72,95
Запеканка картофельная с мясом отварным с маслом -150	150	7,3	7,7	27	203,3	70,00
Чай с сахаром	180	0,1		11,3	45,9	0,95
Хлеб ржаной	20	0,6	0,2	7,6	35	1,00
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,00
Мясо отварное - Д	50	14,2	9,4	0,4	143	33,00
Картофельное пюре-Д	150	2,9	3,3	17,9	115	4,25
Чай - Д	180	0,1			0,1	
Соль						0,10
Соль	5					0,10
Итого за день		49	48	220	1 505	228,78

Повар

Шнитова Ирина Петровна