

**Меню на день 12 декабря 2025 г.**

**10 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>7,6</b>  | <b>10,2</b> | <b>46,7</b> | <b>308</b>   | <b>24,17</b>         |
| Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом       | 200               | 5,9         | 6,4         | 28,8        | 196          | 15,25                |
| Бутерброд с маслом (10)                           | 15/5              | 1,6         | 3,8         | 7,4         | 70           | 7,05                 |
| Чай с лимоном                                     | 180               | 0,1         |             | 10,5        | 42           | 1,86                 |
| Каша "Геркулесовая" Д                             | 150               | 6,3         | 6,2         | 19,5        | 159          | 1,45                 |
| <b>2-й завтрак</b>                                |                   | <b>0,4</b>  | <b>0,2</b>  | <b>16,4</b> | <b>68,3</b>  | <b>6,73</b>          |
| Сок (180)                                         | 150               | 0,4         | 0,2         | 16,4        | 68,3         | 6,73                 |
| <b>Обед</b>                                       |                   | <b>19,7</b> | <b>21,8</b> | <b>98,6</b> | <b>670,8</b> | <b>78,42</b>         |
| Салат из огурцов с маслом                         | 60                | 0,6         | 4,1         | 1,9         | 47           | 3,44                 |
| Уха рыбацкая                                      | 180/50            | 5,9         | 5,8         | 15,1        | 136          | 22,54                |
| Биточки рубленые из птицы запеченные              | 70                | 8,7         | 8,9         | 10,3        | 156          | 27,35                |
| Макаронные изделия отварные                       | 120               | 2,8         | 2,2         | 29,4        | 148,8        | 5,73                 |
| Компот из свежих плодов                           | 180               | 0,4         | 0,1         | 18          | 75           | 16,36                |
| Хлеб пшеничный                                    | 20                | 0,4         | 0,2         | 8,8         | 39           | 1,00                 |
| Хлеб ржаной                                       | 40                | 0,9         | 0,5         | 15,1        | 69           | 2,00                 |
| Суп из овощей Д                                   | 200               | 1,5         | 3,5         | 7,3         | 66,9         | 3,29                 |
| Куриная котлета Д                                 | 50                | 14,2        | 9,4         | 0,4         | 143          | 25,99                |
| <b>Полдник</b>                                    |                   | <b>5,9</b>  | <b>8,7</b>  | <b>35,6</b> | <b>243,5</b> | <b>17,57</b>         |
| Булочка "Нежная"                                  | 50                | 1,5         | 3,9         | 28,5        | 155          | 6,23                 |
| Молоко питьевое кипяченое                         | 150               | 4,4         | 4,8         | 7,1         | 88,5         | 11,34                |
| Сдоба обыкновенная (на воде и масле растительном) | 50                | 3,7         | 4,1         | 26,5        | 157          | 2,20                 |
| Компот из сухофруктов - Д                         | 180               | 0,1         |             | 9,5         | 38,7         | 1,35                 |
| <b>Ужин</b>                                       |                   | <b>14,4</b> | <b>9,9</b>  | <b>43,8</b> | <b>320,9</b> | <b>66,20</b>         |
| Суфле творожное со сладкой глазурью -150          | 150               | 12,9        | 8,5         | 28,3        | 241          | 53,63                |
| Чай с молоком                                     | 180               | 1,4         | 1,2         | 9,8         | 54,9         | 4,06                 |
| Фрукт (25 ккал)                                   | 100               | 0,1         | 0,2         | 5,7         | 25           | 8,50                 |
| Гречка отварная вязкая Д                          | 130               | 3,9         | 3,4         | 17,3        | 115          | 2,42                 |
| Чай - Д                                           | 180               | 0,1         |             |             | 0,1          |                      |
| <b>Соль</b>                                       |                   |             |             |             |              | <b>0,10</b>          |
| Соль                                              | 5                 |             |             |             |              | 0,10                 |
| <b>Итого за день</b>                              |                   | <b>48</b>   | <b>51</b>   | <b>241</b>  | <b>1 612</b> | <b>193,19</b>        |

Повар

(подпись)

Бут Светлана Вячеславовна

(расшифровка)