

Меню на день 19 декабря 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	26,80
Каша гречневая жидкая	200	6,2	6,1	26,5	186	14,43
Бутерброд с повидлом	20/20	1,8	0,2	22,1	97	4,25
Кофейный напиток	180	2,3	2,5	14,8	91	8,11
Гречка отварная вязкая Д	150	3,9	3,4	17,3	115	2,41
Чай - Д	180	0,1			0,1	
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	90,3	638,6	65,84
Икра морковная	60	1,2	3,9	5,3	61	3,13
Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной	180/10/5	3,9	4,9	12,8	111	15,63
Рыба припущенная в сметане	80	9,9	7,9	2,5	121	18,33
Пюре картофельное	150	3	4,1	23,5	143	9,71
Компот из свежих плодов	179	0,4	0,1	17,9	74,6	16,27
Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	59	1,23
Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69	1,54
Борщ с капустой и картофелем	180/10	3,8	5,2	12,8	113	3,47
Рыба припущенная с луком - Д	50	7,6	2,5	1,3	57,5	13,39
Картофельное пюре-Д	150	2,9	3,3	17,9	115	4,12
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
Ужин		7,9	11	31,1	255,6	26,44
Салат из капусты белокочанной	60	1	4	5	60	4,17
Тефтели из мяса	50	6,4	6,8	6	110,7	20,52
Чай с сахаром	180	0,1		11,3	45,9	0,92
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	0,82
Соль						0,10
Соль	5					0,10
Итого за день		43	46	231	1 515	141,34

Повар

(подпись)

Бут Светлана Вячеславовна

(расшифровка)