

Меню на день 12 января 2026 г.**1 день: Столовая №3**

Категория

Дети (1-3 лет)

Диета

Наименование блюда	Выход блюда, г	Б	Ж	У	Ккал	Средняя стоимость
Завтрак		6,8	7,4	31,6	221	2,07
Каша манная жидкая	150	4,1	4,5	18,9	133	0,75
Какао с молоком (1)	180	2,7	2,9	12,7	88	1,32
Каша манная жидкая на воде с м/р	150	2	4,1	12,8	96	1,29
Чай - Д	180	0,1			0,1	1,2
2-й завтрак		0,1		17,4	70	8,63
Сок (70 ккал)	150	0,1		17,4	70	8,63
Обед		14	14,7	60,4	431,3	31,27
Салат из свеклы с чесноком	40	0,6	3	3,4	43	1,52
Рассольник "Домашний" с мясом со сметаной	150/10/5	4,2	2,8	7,1	70	11,92
Тефтели из мяса	40	4,4	5,1	4,8	83,3	13,63
Каша гречневая вязкая	120	3,6	3,4	15,9	109	1,41
Компот из изюма	150	0,2		12,8	52	2,77
Хлеб ржаной	20	0,6	0,2	7,6	35	2,5
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	2,5
Полдник		4,6	5,2	21,4	151,2	
Мучное изделие пром.производства	20	0,3	0,4	14,3	62	1,7
Молоко питьевое кипяченое	150	4,3	4,8	7,1	89,2	3,6
Компот из кураги - Д	180	0,1		10,6	43	2,33
Ужин		8,5	8,7	44,4	288,4	14,01
Сложный гарнир (картофель припущенный, кукуруза, морковь отварная) -80	80	1,3	2,7	4,2	46	7,47
Котлета рыбная "Лада"	40	5,4	4,3	3,6	74,7	6,02
Чай с молоком	150	1,2	1	8,2	46,7	0,52
Фрукт (85 ккал)	95	0,1	0,4	20,2	85	3,4
Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19	2,5
Хлеб ржаной	10	0,3	0,2	3,8	17	2,5
Чай - Д	180	0,1			0,1	1,7
Соль						0,06
Соль	3					0,06
Итого за день		34	36	175	1 162	186,14

Повар

(подпись)

Шнитова Ирина Петровна

(расшифровка)