

Меню на день 12 января 2026 г.

1 день: Столовая №3

Категория

Дети (3-7 лет)

Диета

Наименование блюда	Выход блюда, г	Б	Ж	У	Ккал	Средняя стоимость
Завтрак		10,1	10,9	38,2	292	2,64
Каша манная жидкая	200	6,1	6,7	21,2	170	1,03
Какао с молоком	180	4	4,2	17	122	1,61
Каша манная жидкая на воде с м/р	200	2,7	5,1	16,9	124	1,69
Чай - Д	180	0,1			0,1	0,14
2-й завтрак		0,4	0,2	16,4	68,3	5,57
Сок (180)	150	0,4	0,2	16,4	68,3	5,57
Обед		20	23	84,6	625	44,06
Салат из свеклы с чесноком	60	0,8	4	4,3	56	2,20
Рассольник "Домашний" с мясом со сметаной	180/10/5	4,7	3,8	8,7	88	12,46
Тефтели из мяса	70	8,9	9,5	8,4	155	24,22
Каша гречневая вязкая	150	4,2	5,1	29	178	1,79
Компот из изюма	180	0,3		14,1	58	3,39
Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	51	2,5
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	2,5
Рассольник "Домашний"	180/10	4,6	5,5	8,7	103	3,69
Котлета из мяса - Д	50	14,2	9,4	0,4	143	45,54
Полдник		4,9	5,7	27,6	180,9	
Мучное изделие пром.производства	30	0,5	0,9	20,5	92,4	1,7
Молоко питьевое кипяченое	150	4,4	4,8	7,1	88,5	4,6
Компот из кураги - Д	180	0,1		10,6	43	2,33
Ужин		10,5	10,7	55,7	360,3	17,58
Сложный гарнир (картофель припущенный, кукуруза, морковь отварная) -100	100	1,7	4	5,7	65,4	9,30
Котлета рыбная "Лада"	50	6,5	4,9	4,5	88	7,58
Чай с молоком	180	1,4	1,2	9,8	54,9	0,70
Фрукт (98 ккал)	100	0,1	0,3	23,7	98	3,4
Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19	2,5
Хлеб ржаной	20	0,6	0,2	7,6	35	2,5
Рыба припущенная с луком - Д	50	7,6	2,5	1,3	57,5	10,79
Чай - Д	180	0,1			0,1	0,14
Соль						0,09
Соль	5					0,09
Итого за день		46	51	223	1 527	198,34

Повар

(подпись)

Шнитова Ирина Петровна

(расшифровка)