

Меню на день 14 января 2026 г.

3 день: Столовая №3

Категория

Дети (3-7 лет)

Диета

Наименование блюда	Выход блюда, г	Б	Ж	У	Ккал	Средняя стоимость
Завтрак		8,3	7,6	53,7	314,9	27,76
Каша рисовая жидкая	200	5,1	6,2	21,8	163	19,87
Бутерброд с повидлом	20/20	1,8	0,2	22,1	97	3,92
Чай с молоком	180	1,4	1,2	9,8	54,9	3,96
Рис отварной-Д	150	2,9	3,8	24,2	143,1	2,67
Чай - Д	180	0,1			0,1	
2-й завтрак		0,3		18,7	75,8	2,10
Напиток из шиповника	150	0,3		18,7	75,8	2,10
Обед		21,2	22,1	87,3	634	48,88
Салат из огурцов с маслом	60	0,6	4,1	1,9	47	0,53
Щи из свежей капусты с картофелем с курицей со сметаной	180/10/5	4,1	4,9	5,6	83	11,45
Печень говяжья по-строгановски	50/30	11,2	9,6	2,9	143	25,11
Макаронные изделия отварные	150	3,5	2,8	36,8	186	5,31
Компот из кураги	180	0,5		16,2	67	2,84
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,24
Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69	2,40
Полдник		6,4	7,4	30,4	213,3	20,55
Булочка "Осенняя"	50	2,7	3,6	21	127	7,22
Кисломолочный напиток для детского питания	150	3,7	3,8	9,4	86,3	13,33
Сдоба обыкновенная (на воде и масле растительном)	50	3,7	4,1	26,5	157	1,97
Ужин		14	16,8	49,3	404,3	21,88
Суфле творожное с молоком сгущенным	150/20	13,8	16,6	25,1	304,4	13,95
Чай с сахаром	180	0,1		11,3	45,9	0,83
Фрукт (54 ккал)	100	0,1	0,2	12,9	54	7,10
Гречка отварная вязкая Д	130	3,9	3,4	17,3	115	2,22
Соль						0,09
Соль	5					0,09
Итого за день		50	54	239	1 642	121,26

Повар

(подпись)

Шнитова Ирина Петровна

(расшифровка)