

Меню на день 16 января 2026 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	27,65
Каша гречневая жидкая	200	6,2	6,1	26,5	186	14,33
Бутерброд с повидлом	20/20	1,8	0,2	22,1	97	3,92
Кофейный напиток	180	2,3	2,5	14,8	91	9,39
Гречка отварная вязкая Д	130	3,9	3,4	17,3	115	2,22
Чай - Д	180	0,1			0,1	
2-й завтрак		0,4	0,1	15,6	65,1	5,31
Сок (180)	143	0,4	0,1	15,6	65,1	5,31
Обед		19,8	21,8	87,8	628	62,47
Икра морковная	60	1,2	3,9	5,3	61	2,61
Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной	180/10/5	3,9	4,9	12,8	111	15,55
Рыба припущенная в сметане	80	9,9	7,9	2,5	121	24,23
Пюре картофельное	150	3	4,1	23,5	143	7,40
Кисель из свежих ягод	180	0,3	0,2	15,4	64	8,43
Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	59	1,86
Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69	2,40
Борщ с капустой и картофелем	180/10	3,8	5,2	12,8	113	3,31
Картофельное пюре-Д	150	2,9	3,3	17,9	115	2,39
Полдник		6,5	10,7	18,8	248,3	27,64
Кондитерское изделие пром.производства	50	2,8	6,9	9,4	162	14,00
Кисломолочный напиток для детского питания	150	3,7	3,8	9,4	86,3	13,64
Ужин		7,9	11	31,1	255,6	25,99
Салат из капусты белокочанной	60	1	4	5	60	3,68
Тефтели из мяса	50	6,4	6,8	6	110,7	20,23
Чай с сахаром	180	0,1		11,3	45,9	0,84
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,24
Соль						0,09
Соль	5					0,09
Итого за день		45	52	217	1 571	149,14

Повар

(подпись)

Бут Светлана Вячеславовна

(расшифровка)