

Меню на день 20 января 2026 г.

7 день: Столовая №3

Категория

Дети (3-7 лет)

Диета

Наименование блюда	Выход блюда, г	Б	Ж	У	Ккал	Средняя стоимость
Завтрак		10	11,4	59,3	380	28,31
Каша пшенная жидкая	200	4,2	7	20,2	161	14,64
Какао с молоком (6)	180	4	4,2	17	122	9,62
Бутерброд с повидлом	20/20	1,8	0,2	22,1	97	4,05
Каша пшенная жидкая на воде с м/р	150	2,8	4,4	15	111	1,42
Чай - Д	180	0,1			0,1	
2-й завтрак		0,4	0,2	16,4	68,3	4,69
Сок (180)	150	0,4	0,2	16,4	68,3	4,69
Обед		20,5	22,7	86,9	634	64,52
Салат "Любительский"	60	2,2	4,1	3,5	60	9,22
Свекольник с курицей со сметаной	180/10/5	4,1	4,2	12,5	104	16,56
Биточки рубленые из птицы запеченные	70	8,7	8,9	10,3	156	27,96
Каша гречневая вязкая	150	4,2	5,1	29	178	6,79
Компот из смеси сухофруктов	180	0,3		15,2	62	1,55
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,24
Хлеб ржаной	20	0,6	0,2	7,6	35	1,20
Свекольник	180/10	4	4,9	12,5	110	3,66
Куриная котлета Д	50	14,2	9,4	0,4	143	26,74
Полдник		5,9	7,8	33,9	229,4	24,18
Булочка с повидлом	49	2,2	4	24,5	143,1	10,54
Кисломолочный напиток для детского питания	150	3,7	3,8	9,4	86,3	13,64
Сдоба обыкновенная (на воде и масле растительном)	50	3,7	4,1	26,5	157	1,99
Ужин		10,5	10,8	57,1	366,9	31,69
Шницель рыбный натуральный	50	8	7,3	2,3	107	14,26
Картофель тушеный 100	100	1,5	2,5	9,9	68	7,61
Чай с сахаром	180	0,1		11,3	45,9	0,88
Фрукт (90 ккал)	100	0,2	0,6	21	90	7,10
Хлеб ржаной	10	0,3	0,2	3,8	17	0,60
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,24
Рыба припущенная с луком - Д	50	7,6	2,5	1,3	57,5	13,56
Соль						0,09
Соль	5					0,09
Итого за день		47	53	254	1 679	153,47

Повар

(подпись)

Бут Светлана Вячеславовна

(расшифровка)