

Меню на день 23 января 2026 г.

10 день: Столовая №3

Категория Дети (3-7 лет)

Диета

Наименование блюда	Выход блюда, г	Б	Ж	У	Ккал	Средняя стоимость
Завтрак		7,6	10,2	46,7	308	23,07
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	200	5,9	6,4	28,8	196	14,52
Бутерброд с маслом (10)	15/5	1,6	3,8	7,4	70	6,67
Чай с лимоном	180	0,1		10,5	42	1,88
2-й завтрак		0,4	0,2	16,4	68,3	5,31
Сок (180)	150	0,4	0,2	16,4	68,3	5,31
Обед		19,6	21,9	96	659,8	47,25
Салат из огурцов с маслом	60	0,6	4,1	1,9	47	0,54
Уха рыбацкая	180/50	5,9	5,8	15,1	136	23,93
Биточки рубленые из птицы запеченные	70	8,7	8,9	10,3	156	3,84
Макаронные изделия отварные	120	2,8	2,2	29,4	148,8	5,17
Кисель из свежих ягод	180	0,3	0,2	15,4	64	10,14
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,24
Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69	2,40
Суп из овощей Д	200	1,5	3,5	7,3	66,9	2,76
Куриная котлета Д	50	14,2	9,4	0,4	143	0,16
Полдник		5,9	8,7	35,6	243,5	17,01
Булочка "Нежная"	50	1,5	3,9	28,5	155	5,67
Молоко питьевое кипяченое	150	4,4	4,8	7,1	88,5	11,34
Сдоба обыкновенная (на воде и масле растительном)	50	3,7	4,1	26,5	157	2,17
Ужин		14,4	9,9	43,8	320,9	20,78
Суфле творожное со сладкой глазурью -150	150	12,9	8,5	28,3	241	9,68
Чай с молоком	180	1,4	1,2	9,8	54,9	4,00
Фрукт (25 ккал)	100	0,1	0,2	5,7	25	7,10
Гречка отварная вязкая Д	130	3,9	3,4	17,3	115	2,39
Соль						0,09
Соль	5					0,09
Итого за день		48	51	239	1 601	113,51

Повар

(подпись)

Бут Светлана Вячеславовна

(расшифровка)