

Меню на день 26 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		11,7	14,7	45,6	362	36,55
Каша манная жидкая	200	6,1	6,7	21,2	170	20,23
Бутерброд с маслом (1)	15/5	1,6	3,8	7,4	70	6,67
Какао с молоком	180	4	4,2	17	122	9,65
Каша манная жидкая на воде	150	2	4,1	12,8	96	1,17
Чай - Д	180	0,1			0,1	0,14
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		11,1	13,5	76,2	470	33,54
Салат из свеклы с чесноком	60	0,8	4	4,3	56	2,13
Рассольник "Домашний" с курицей со сметаной	180/10/5	4,7	3,8	8,7	88	18,01
Зразы рубленые из мяса, запеченные	80	11,8	9,4	5,1	152	36,56
Каша гречневая вязкая	150	4,2	5,1	29	178	6,94
Компот из изюма	180	0,3		14,1	58	3,42
Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	51	1,80
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,24
Рассольник "Домашний"	180/10	4,6	5,5	8,7	103	5,11
Котлета из мяса - Д	50	14,2	9,4	0,4	143	59,61
Полдник		6,6	8,9	32,1	234,5	21,81
Булочка с повидлом	50	2,2	4,1	25	146	10,47
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	2,18
Компот из кураги - Д	180	0,1		10,6	43	2,33
Ужин		56	10,2	61,2	373,3	46,41
Сложный гарнир (картофель припущенный, кукуруза, морковь отварная) -100	100	1,7	4	5,7	65,4	10,49
Шницель из курицы	50	52	4,4	10	101	23,00
Чай с молоком	180	1,4	1,2	9,8	54,9	4,00
Фрукт (98 ккал)	100	0,1	0,3	23,7	98	7,10
Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19	0,62
Хлеб ржаной	20	0,6	0,2	7,6	35	1,20
Куриная котлета Д	50	14,2	9,4	0,4	143	26,76
Чай - Д	180	0,1			0,1	0,14
Соль						0,09
Соль	5					0,09
Итого за день		86	48	232	1.508	143,71

Повар

Бут Светлана Вячеславовна

(подпись)

(расшифровка)