

## Меню на день 30 января 2026 г.

## 5 день: Столовая №3

Категория

Дети (1-3 лет)

Диета

| Наименование блюда                                    | Выход<br>блюда, г | Б           | Ж           | У           | Ккал         | Средняя<br>стоимость |
|-------------------------------------------------------|-------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------------|
| <b>Завтрак</b>                                        |                   | <b>7,4</b>  | <b>6,9</b>  | <b>45,2</b> | <b>273</b>   | <b>21,51</b>         |
| Каша гречневая жидкая                                 | 150               | 4,1         | 4,4         | 16,6        | 123          | 11,69                |
| Бутерброд с повидлом                                  | 15/10             | 1,2         | 0,2         | 15,3        | 68           | 2,52                 |
| Кофейный напиток                                      | 180               | 2,1         | 2,3         | 13,3        | 82           | 7,31                 |
| Гречка отварная вязкая Д                              | 130               | 3,9         | 3,4         | 17,3        | 115          | 2,42                 |
| Чай - Д                                               | 180               | 0,1         |             |             | 0,1          |                      |
| <b>2-й завтрак</b>                                    |                   | <b>0,1</b>  |             | <b>23,2</b> | <b>93,3</b>  | <b>12,90</b>         |
| Сок (70 ккал)                                         | 200               | 0,1         |             | 23,2        | 93,3         | 12,90                |
| <b>Обед</b>                                           |                   | <b>16,5</b> | <b>18,9</b> | <b>67,4</b> | <b>505</b>   | <b>59,72</b>         |
| Икра морковная                                        | 40                | 0,8         | 2,9         | 3,5         | 43           | 2,11                 |
| Борщ с капустой и картофелем с<br>курицей со сметаной | 150/10/5          | 3,5         | 4,6         | 10,4        | 97           | 14,92                |
| Рыба припущенная в сметане                            | 60                | 8,2         | 7,1         | 1,2         | 102          | 22,95                |
| Пюре картофельное                                     | 120               | 2,6         | 3,5         | 18,8        | 117          | 7,32                 |
| Кисель из свежих ягод                                 | 150               | 0,3         | 0,2         | 13,4        | 56           | 9,38                 |
| Хлеб пшеничный                                        | 20                | 0,4         | 0,2         | 8,8         | 39           | 1,24                 |
| Хлеб ржаной                                           | 30                | 0,7         | 0,4         | 11,3        | 51           | 1,80                 |
| Рыба припущенная с луком - Д                          | 50                | 7,6         | 2,5         | 1,3         | 57,5         | 17,76                |
| Картофельное пюре-Д                                   | 150               | 2,9         | 3,3         | 17,9        | 115          | 3,32                 |
| <b>Полдник</b>                                        |                   | <b>11,2</b> | <b>11,3</b> | <b>59,2</b> | <b>237,2</b> | <b>19,97</b>         |
| Пирог с повидлом                                      | 50                | 6,9         | 6,5         | 52,1        | 148          | 8,63                 |
| Молоко питьевое кипяченое                             | 150               | 4,3         | 4,8         | 7,1         | 89,2         | 11,34                |
| Компот из сухофруктов - Д                             | 180               | 0,1         |             | 9,5         | 38,7         | 1,35                 |
| <b>Ужин</b>                                           |                   | <b>5,4</b>  | <b>8,6</b>  | <b>38,8</b> | <b>255,3</b> | <b>18,99</b>         |
| Салат из капусты белокочанной                         | 40                | 0,6         | 3           | 2,8         | 41           | 2,74                 |
| Тефтели из мяса                                       | 40                | 4,4         | 5,1         | 4,8         | 83,3         | 14,82                |
| Чай с сахаром                                         | 180               | 0,1         |             | 10,4        | 42           | 0,81                 |
| Хлеб пшеничный                                        | 10                | 0,2         | 0,1         | 4,4         | 19           | 0,62                 |
| Фрукт (70 ккал)                                       | 95                | 0,1         | 0,4         | 16,4        | 70           |                      |
| <b>Соль</b>                                           |                   |             |             |             |              | <b>0,06</b>          |
| Соль                                                  | 3                 |             |             |             |              | 0,06                 |
| <b>Итого за день</b>                                  |                   | <b>41</b>   | <b>46</b>   | <b>234</b>  | <b>1 364</b> | <b>133,14</b>        |

Повар

(подпись)

Шнитова Ирина Петровна

(расшифровка)