

Заведующий

Утверждаю:

Комельских Лариса Витальевна

(подпись)

Меню на день 13 марта 2026 г.

9 день: Столовая №3

Категория

Дети (3-7 лет)

Диета

Наименование блюда	Выход блюда, г	Б	Ж	У	Ккал	Средняя стоимость
Завтрак		17,9	13,5	33	323,9	42,75
Омлет натуральный	100	10,6	8,4	8,4	151	23,13
Бутерброд с сыром	20/15	5,3	3,7	7,2	83	14,36
Чай с молоком	180	1,4	1,2	9,8	54,9	4,06
Хлеб ржаной	20	0,6	0,2	7,6	35	1,20
Омлет натуральный на воде	80	4	3,1	4	59,5	16,64
Каша пшеничная Д	130	5,2	5,8	17,4	142,4	0,94
Чай - Д	180	0,1			0,1	0,15
2-й завтрак		0,3		18,7	75,8	5,31
Сок с содержанием витаминов и минералов	150	0,3		18,7	75,8	5,31
Обед		17,5	22,6	79,2	590,4	88,62
Салат из свеклы с огурцами	60	0,7	4,8	4	62,4	3,93
Суп-лапша домашняя с курицей (пром.произ-ва)	180/15	4,1	4,2	15,2	115	15,68
Шницель из мяса (полуфабрикат)	70	9,2	8,8	8,3	149	45,71
Овощи, припущенные в сметане	150	1,9	4,2	15,4	107	17,10
Компот из кураги	180	0,5		16,2	67	3,17
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,24
Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	51	1,80
Суп из овощей Д	200	1,5	3,5	7,3	66,9	2,78
Овощи тушеные в соусе (без сметаны)	120	2,3	3,1	15,7	100	8,60
Полдник		4,2	4,7	29,9	178,7	15,98
Мучное изделие пром.производства	30	0,5	0,9	20,5	92,4	2,34
Кисломолочный напиток для детского питания	150	3,7	3,8	9,4	86,3	13,64
Компот из сухофруктов - Д	180	0,1		9,5	38,7	1,26
Ужин		8,4	8,1	54,7	323,2	84,08
Запеканка картофельная с мясом отварным с маслом -150	150	7,3	7,7	27	203,3	80,70
Чай с сахаром	180	0,1		11,3	45,9	0,95
Хлеб ржаной	20	0,6	0,2	7,6	35	1,20
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,24
Картофельное пюре-Д	150	2,9	3,3	17,9	115	3,32
Мясо отварное - Д	50	14,2	9,4	0,4	143	78,25
Соль						0,10
Соль	5					0,10
Итого за день		48	49	216	1 492	236,84

Повар

(подпись)

Шнитова Ирина Петровна

(расшифровка)