

Заведующий

Утверждаю:

Комельских Лариса Витальевна

(подпись)

Меню на день 6 марта 2026 г.

5 день: Столовая №3

Категория

Дети (3-7 лет)

Диета

Наименование блюда	Выход блюда, г	Б	Ж	У	Ккал	Средняя стоимость
Завтрак		10,3	8,8	63,4	374	29,39
Каша гречневая жидкая	200	6,2	6,1	26,5	186	15,37
Бутерброд с повидлом	20/20	1,8	0,2	22,1	97	4,53
Кофейный напиток	180	2,3	2,5	14,8	91	9,49
Гречка отварная вязкая Д	130	3,9	3,4	17,3	115	2,42
Чай - Д	180	0,1			0,1	
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		19,8	21,8	87,8	628	68,60
Икра морковная	60	1,2	3,9	5,3	61	3,17
Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной	180/10/5	3,9	4,9	12,8	111	16,43
Рыба припущенная в сметане	80	9,9	7,9	2,5	121	29,09
Пюре картофельное	150	3	4,1	23,5	143	8,90
Кисель из свежих ягод	180	0,3	0,2	15,4	64	6,74
Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	59	1,86
Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69	2,40
Борщ с капустой и картофелем	180/10	3,8	5,2	12,8	113	3,57
Картофельное пюре-Д	150	2,9	3,3	17,9	115	3,32
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
Ужин		7,5	11,1	28	242,6	34,89
Салат из огурцов с маслом	60	0,6	4,1	1,9	47	8,33
Тефтели из мяса	50	6,4	6,8	6	110,7	24,37
Чай с сахаром	180	0,1		11,3	45,9	0,95
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,24
Котлета из мяса - Д	50	14,2	9,4	0,4	143	76,51
Соль						0,10
Соль	5					0,10
Итого за день		42	47	226	1 492	154,27

Повар

(подпись)

Шнитова Ирина Петровна

(расшифровка)