

Меню на день 11 марта 2026 г.

7 день: Столовая №3

Категория

Дети (3-7 лет)

Диета

Наименование блюда	Выход блюда, г	Б	Ж	У	Ккал	Средняя стоимость
Завтрак		9,6	13	50,5	356,8	28,39
Каша пшенная жидкая	200	4,2	7	20,2	161	14,75
Какао с молоком (6)	180	4	4,2	17	122	9,77
Хлеб пшеничный	15	0,3	0,2	6,6	28,5	0,93
Кондитерское изделие промышленного производства	20	1,1	1,6	6,7	45,3	2,94
Каша пшенная жидкая на воде с м/р	150	2,8	4,4	15	111	1,52
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		20,5	22,7	86,9	634	64,84
Салат "Любительский"	60	2,2	4,1	3,5	60	9,18
Свекольник с курицей со сметаной	180/10/5	4,1	4,2	12,5	104	16,59
Биточки рубленые из птицы запеченные	70	8,7	8,9	10,3	156	28,04
Каша гречневая вязкая	150	4,2	5,1	29	178	6,93
Компот из смеси сухофруктов	180	0,3		15,2	62	1,67
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,24
Хлеб ржаной	20	0,6	0,2	7,6	35	1,20
Свекольник	180/10	4	4,9	12,5	110	3,71
Куриная котлета Д	50	14,2	9,4	0,4	143	26,76
Полдник		5,9	7,9	34,4	232,3	24,62
Булочка с повидлом	50	2,2	4,1	25	146	10,98
Кисломолочный напиток для детского питания	150	3,7	3,8	9,4	86,3	13,64
Сдоба обыкновенная (на воде и масле растительном)	50	3,7	4,1	26,5	157	2,43
Компот из кураги - Д	180	0,1		10,6	43	2,59
Ужин		10,5	10,8	57,1	366,9	35,38
Шницель рыбный натуральный	50	8	7,3	2,3	107	17,84
Картофель тушеный 100	100	1,5	2,5	9,9	68	7,66
Чай с сахаром	180	0,1		11,3	45,9	0,94
Фрукт (90 ккал)	100	0,2	0,6	21	90	7,10
Хлеб ржаной	10	0,3	0,2	3,8	17	0,60
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,24
Рыба припущенная с луком - Д	50	7,6	2,5	1,3	57,5	17,86
Соль						0,10
Соль	5					0,10
Итого за день		47	55	245	1 658	158,64

Повар

(подпись)

Шнитова Ирина Петровна

(расшифровка)