

**Меню на день 16 марта 2026 г.
10 день: Столовая №3**

Категория

Дети (3-7 лет)

Диета

Наименование блюда	Выход блюда, г	Б	Ж	У	Ккал	Средняя стоимость
Завтрак		7,6	10,2	46,7	308	23,23
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	200	5,9	6,4	28,8	196	14,61
Бутерброд с маслом (10)	15/5	1,6	3,8	7,4	70	6,67
Чай с лимоном	180	0,1		10,5	42	1,95
Каша "Геркулесовая" Д	150	6,3	6,2	19,5	159	1,30
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		21,2	21,9	97,6	672,8	84,03
Салат "Любительский"	60	2,2	4,1	3,5	60	9,18
Уха рыбацкая	180/50	5,9	5,8	15,1	136	24,60
Биточки рубленые из птицы запеченные	70	8,7	8,9	10,3	156	28,04
Макаронные изделия отварные	120	2,8	2,2	29,4	148,8	5,46
Кисель из свежих ягод	180	0,3	0,2	15,4	64	13,11
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,24
Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69	2,40
Суп из овощей Д	200	1,5	3,5	7,3	66,9	2,78
Куриная котлета Д	50	14,2	9,4	0,4	143	26,76
Полдник		5,9	8,7	35,6	243,5	17,25
Булочка "Нежная"	50	1,5	3,9	28,5	155	5,91
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	2,43
Компот из кураги - Д	180	0,1		10,6	43	2,59
Ужин		14,3	9,7	38,1	295,9	60,63
Суфле творожное со сладкой глазурью -150	150	12,9	8,5	28,3	241	56,57
Чай с молоком	180	1,4	1,2	9,8	54,9	4,07
Гречка отварная вязкая Д	130	3,9	3,4	17,3	115	2,42
Чай - Д	180	0,1			0,1	0,15
Соль						0,10
Соль	5					0,10
Итого за день		49	51	234	1 589	190,56

Повар

(подпись)

Бут Светлана Вячеславовна

(расшифровка)