

Меню на день 23 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	29,40
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	0,15
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	68,49
Икра морковная	60	1,2	3,9	5,3	61	3,12
Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной	180/10/5	3,9	4,9	12,8	111	16,39
Рыба припущенная в сметане	80	9,9	7,9	2,5	121	29,09
Пюре картофельное	150	3	4,1	23,5	143	8,89
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	3,45
Рыба припущенная с луком - Д	50	7,6	2,5	1,3	57,5	17,86
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
Компот из кураги - Д	180	0,1		10,6	43	2,59
Ужин		7,8	11,1	30	251,6	36,49
Салат из свежих помидоров	60	0,9	4,1	3,9	56	9,61
Тефтели из мяса	50	6,4	6,8	6	110,7	24,69
Чай с сахаром	180	0,1		11,3	45,9	0,95
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,24
Соль						0,10
Соль	5					0,10
Итого за день		43	47	228	1 501	155,76

Повар

(подпись)

Бут Светлана Вячеславовна

(расшифровка)