

Меню на день 30 марта 2026 г.

10 день: Столовая №3

Категория

Дети (1-3 лет)

Диета

Наименование блюда	Выход блюда, г	Б	Ж	У	Ккал	Средняя стоимость
Завтрак		6,2	9,7	36,7	258	17,35
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	150	4,5	5,9	20,8	154	10,08
Бутерброд с маслом	15/5	1,6	3,8	7,4	70	5,50
Чай с лимоном	150	0,1		8,5	34	1,77
Каша "Геркулесовая" Д	150	6,3	6,2	19,5	159	1,31
2-й завтрак		0,1		17,4	70	10,35
Сок (70 ккал)	150	0,1		17,4	70	10,35
Обед		15,6	18,5	76	533	58,69
Салат из свежих помидоров	40	0,7	3	2,7	41	6,46
Уха рыбацкая	150/50	5,1	5,3	12,6	119	18,62
Биточки рубленые из птицы запеченные	60	6,8	7,6	7,5	126	23,16
Макаронные изделия отварные	110	1,9	2,1	27,8	137	4,93
Кисель из свежих ягод	150	0,3	0,2	13,4	56	5,52
Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19	
Хлеб ржаной	20	0,6	0,2	7,6	35	
Полдник		5,8	8,7	35,6	244,2	24,94
Булочка "Нежная"	50	1,5	3,9	28,5	155	13,60
Молоко питьевое кипяченое	150	4,3	4,8	7,1	89,2	11,34
Компот из кураги - Д	180	0,1		10,6	43	2,59
Ужин		14,2	9,9	52,9	357,7	24,10
Суфле творожное со сладкой глазурью -120	100/20	12,9	8,5	28,3	241	7,78
Чай с молоком	150	1,2	1	8,2	46,7	3,02
Фрукт (70 ккал)	95	0,1	0,4	16,4	70	13,30
Гречка отварная вязкая Д	130	3,9	3,4	17,3	115	2,42
Чай - Д	180	0,1			0,1	
Соль						0,06
Соль	3					0,06
Итого за день		42	47	219	1 463	135,49

Повар

(подпись)

Бут Светлана Вячеславовна

(расшифровка)