

Меню на день 30 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	22,01
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	200	5,9	6,4	28,8	196	14,56
Бутерброд с маслом (10)	15/5	1,6	3,8	7,4	70	5,50
Чай с лимоном	180	0,1		10,5	42	1,95
Каша "Геркулесовая" Д	150	6,3	6,2	19,5	159	1,27
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		19,9	21,9	98	668,8	73,58
Салат из свежих помидоров	60	0,9	4,1	3,9	56	9,61
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	27,17
Макаронные изделия отварные	120	2,8	2,2	29,4	148,8	5,45
Кисель из свежих ягод	180	0,3	0,2	15,4	64	6,74
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	
Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69	
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	2,17
Чай - Д	180	0,1			0,1	0,15
Ужин		14,5	10,1	49,5	345,9	42,39
Суфле творожное со сладкой глазурью -150	150	12,9	8,5	28,3	241	10,33
Чай с молоком	180	1,4	1,2	9,8	54,9	4,07
Фрукт (25 ккал)	200	0,2	0,4	11,4	50	28,00
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		48	51	246	1 635	160,64

Повар

(подпись)

Бут Светлана Вячеславовна

(расшифровка)