

**Меню на день 7 апреля 2026 г.**

**5 день: Столовая №3**

Категория

**Дети (1-3 лет)**

Диета

| Наименование блюда                                    | Выход<br>блюда, г | Б           | Ж           | У           | Ккал         | Средняя<br>стоимость |
|-------------------------------------------------------|-------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------------|
| <b>Завтрак</b>                                        |                   | <b>7,4</b>  | <b>6,9</b>  | <b>45,2</b> | <b>273</b>   | <b>21,71</b>         |
| Каша гречневая жидкая                                 | 150               | 4,1         | 4,4         | 16,6        | 123          | 11,70                |
| Бутерброд с повидлом                                  | 15/10             | 1,2         | 0,2         | 15,3        | 68           | 2,67                 |
| Кофейный напиток                                      | 180               | 2,1         | 2,3         | 13,3        | 82           | 7,35                 |
| Гречка отварная вязкая Д                              | 130               | 3,9         | 3,4         | 17,3        | 115          | 2,42                 |
| Чай - Д                                               | 180               | 0,1         |             |             | 0,1          | 0,15                 |
| <b>2-й завтрак</b>                                    |                   | <b>0,1</b>  |             | <b>17,4</b> | <b>70</b>    | <b>10,35</b>         |
| Сок (70 ккал)                                         | 150               | 0,1         |             | 17,4        | 70           | 10,35                |
| <b>Обед</b>                                           |                   | <b>16,5</b> | <b>18,9</b> | <b>67,4</b> | <b>505</b>   | <b>59,01</b>         |
| Икра морковная                                        | 40                | 0,8         | 2,9         | 3,5         | 43           | 2,84                 |
| Борщ с капустой и картофелем с<br>курицей со сметаной | 150/10/5          | 3,5         | 4,6         | 10,4        | 97           | 15,84                |
| Рыба припущенная в сметане                            | 60                | 8,2         | 7,1         | 1,2         | 102          | 23,04                |
| Пюре картофельное                                     | 120               | 2,6         | 3,5         | 18,8        | 117          | 8,73                 |
| Кисель из свежих ягод                                 | 150               | 0,3         | 0,2         | 13,4        | 56           | 5,52                 |
| Хлеб пшеничный                                        | 20                | 0,4         | 0,2         | 8,8         | 39           | 1,24                 |
| Хлеб ржаной                                           | 30                | 0,7         | 0,4         | 11,3        | 51           | 1,80                 |
| Рыба припущенная с луком - Д                          | 50                | 7,6         | 2,5         | 1,3         | 57,5         | 17,87                |
| Картофельное пюре-Д                                   | 150               | 2,9         | 3,3         | 17,9        | 115          | 5,08                 |
| <b>Полдник</b>                                        |                   | <b>4,5</b>  | <b>4,5</b>  | <b>42,2</b> | <b>227</b>   | <b>27,64</b>         |
| Мучное изделие пром.производства                      | 50                | 0,8         | 1           | 35,8        | 155          | 14,00                |
| Кисломолочный напиток для детского<br>питания         | 150               | 3,7         | 3,5         | 6,4         | 72           | 13,64                |
| Компот из кураги - Д                                  | 180               | 0,1         |             | 10,6        | 43           | 2,59                 |
| <b>Ужин</b>                                           |                   | <b>8,8</b>  | <b>12,7</b> | <b>32,2</b> | <b>277,7</b> | <b>39,00</b>         |
| Салат из огурцов с маслом                             | 40                | 0,4         | 3           | 1,3         | 34           | 5,54                 |
| Тефтели из мяса                                       | 50                | 6,4         | 6,8         | 6           | 110,7        | 24,17                |
| Овощи тушеные в соусе                                 | 80                | 1,7         | 2,8         | 10,1        | 72           | 7,79                 |
| Чай с сахаром                                         | 180               | 0,1         |             | 10,4        | 42           | 0,87                 |
| Хлеб пшеничный                                        | 10                | 0,2         | 0,1         | 4,4         | 19           | 0,62                 |
| <b>Соль</b>                                           |                   |             |             |             |              | <b>0,06</b>          |
| Соль                                                  | 3                 |             |             |             |              | 0,06                 |
| <b>Итого за день</b>                                  |                   | <b>37</b>   | <b>43</b>   | <b>204</b>  | <b>1 353</b> | <b>157,76</b>        |

Повар

(подпись)

Бут Светлана Вячеславовна

(расшифровка)