

## Меню на день 21 апреля 2026 г.

## 5 день: Столовая №3

Категория

Дети (3-7 лет)

Диета

| Наименование блюда                                    | Выход<br>блюда, г | Б           | Ж           | У           | Ккал         | Средняя<br>стоимость |
|-------------------------------------------------------|-------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------------|
| <b>Завтрак</b>                                        |                   | <b>10,3</b> | <b>8,8</b>  | <b>63,4</b> | <b>374</b>   | <b>29,40</b>         |
| 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                 |
| <b>2-й завтрак</b>                                    |                   | <b>0,4</b>  | <b>0,2</b>  | <b>16,4</b> | <b>68,3</b>  | <b>5,31</b>          |
| Сок (180)                                             | 150               | 0,4         | 0,2         | 16,4        | 68,3         | 5,31                 |
| <b>Обед</b>                                           |                   | <b>19,8</b> | <b>21,8</b> | <b>87,8</b> | <b>628</b>   | <b>72,72</b>         |
| Икра морковная                                        | 60                | 1,2         | 3,9         | 5,3         | 61           | 4,36                 |
| Борщ с капустой и картофелем с<br>курицей со сметаной | 180/10/5          | 3,9         | 4,9         | 12,8        | 111          | 17,59                |
| Рыба припущенная в сметане                            | 80                | 9,9         | 7,9         | 2,5         | 121          | 29,09                |
| Пюре картофельное                                     | 150               | 3           | 4,1         | 23,5        | 143          | 10,68                |
| 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          | 4,73                 |
| Рыба припущенная с луком - Д                          | 50                | 7,6         | 2,5         | 1,3         | 57,5         | 17,89                |
| Картофельное пюре-Д                                   | 150               | 2,9         | 3,3         | 17,9        | 115          | 5,10                 |
| <b>Полдник</b>                                        |                   | <b>4,6</b>  | <b>5,3</b>  | <b>43,5</b> | <b>240,3</b> | <b>27,64</b>         |
| Мучное изделие пром.производства                      | 50                | 0,9         | 1,5         | 34,1        | 154          | 14,00                |
| Кисломолочный напиток для детского<br>питания         | 150               | 3,7         | 3,8         | 9,4         | 86,3         | 13,64                |
| Компот из изюма - Д                                   | 180               | 0,1         |             | 9,5         | 38,7         | 3,33                 |
| <b>Ужин</b>                                           |                   | <b>10</b>   | <b>13,8</b> | <b>30,4</b> | <b>286,9</b> | <b>45,12</b>         |
| Салат из огурцов с маслом                             | 60                | 0,6         | 4,1         | 1,9         | 47           | 8,04                 |
| Тефтели из мяса                                       | 70                | 8,9         | 9,5         | 8,4         | 155          | 34,89                |
| Чай с сахаром                                         | 180               | 0,1         |             | 11,3        | 45,9         | 0,95                 |
| Хлеб пшеничный                                        | 20                | 0,4         | 0,2         | 8,8         | 39           | 1,24                 |
| Котлета из мяса - Д                                   | 50                | 14,2        | 9,4         | 0,4         | 143          | 35,12                |
| <b>Соль</b>                                           |                   |             |             |             |              | <b>0,10</b>          |
| Соль                                                  | 5                 |             |             |             |              | 0,10                 |
| <b>Итого за день</b>                                  |                   | <b>45</b>   | <b>50</b>   | <b>242</b>  | <b>1 598</b> | <b>180,29</b>        |

Повар

(подпись)

Бут Светлана Вячеславовна

(расшифровка)