



Утверждаю:

Лобачева
(подпись)

Лобачева Алёна Анатольевна

Меню на день 19 марта 2026 г.

9 день:

Категория

Аллергия (3-7)

Диета

Наименование блюда	Выход блюда, г	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак		15,5	13,9	46,6	374
Омлет натуральный на воде с подгарнировкой	100/80	9,5	7,7	7,9	139
Мучное изделие без содержания МП пром.производства	15	2,5	3	11,2	82
Чай на молоке специализированном	200	2,9	3	19,9	118
Хлеб ржаной	20	0,6	0,2	7,6	35
2-й завтрак		0,3		22,4	91
Сок с содержанием витаминов и минералов	180	0,3		22,4	91
Обед		20,7	28,1	82,9	667,4
Винегрет овощной	60	1,5	6	11,4	105
Суп-лапша домашняя с курицей	180/10	4	5,3	15,2	125
Биточки из мяса п/ф	70	12,1	11,3	4,6	168,4
Овощи, припущенные с маслом растительным	150	1,5	4,9	15,4	112
Компот из кураги	180	0,5		16,2	67
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	0,4	0,2	8,8	39
Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	51
Полдник		12,1	10,5	38,2	295,3
Мучное изделие без содержания МП пром.производства	50	4,8	3,8	22,2	142
Молоко безлактозное	200	7,3	6,7	16	153,3
Ужин		12,9	17,1	47,4	396
Салат из моркови с чесноком	60	0,9	4	4,5	58
Жаркое по-домашнему	200	11,3	12,9	22,7	252
Чай с сахаром	200	0,1		12,6	51
Хлеб ржаной	20	0,6	0,2	7,6	35
Соль					
Соль	5				
Итого за день		62	70	238	1 824

Кладовщик

Шарлаева
(подпись)

Шарлаева Валентина Павловна

(расшифровка)



Утверждаю:

Заведующий

Лобачева Алёна Анатольевна

(подпись)

Меню на день 19 марта 2026 г.

9 день:

Категория **дети (3-7)**

Наименование блюда	Выход блюда, г	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак		17,7	14,2	40,7	361
Омлет натуральный с подгарнировкой.	100/80	10,6	8,4	8,4	151
Бутерброд с сыром .	20/15	5,3	3,7	7,2	83
Чай с молоком сгущенным .	180	1,2	1,9	17,5	92
Хлеб ржаной	20	0,6	0,2	7,6	35
2-й завтрак		0,3		22,4	91
Сок с содержанием витаминов и минералов	180	0,3		22,4	91
Обед		20,4	24,1	79,5	615,9
Винегрет овощной,	60	1	4	7,6	70
Суп-лапша домашняя с курицей	180/15	4,2	4,3	15,6	118
Шницель из мяса п/ф	70	11,7	11	4,6	163,9
Овощи, припущенные в сметане.	150	1,9	4,2	15,4	107
Компот из кураги,	180	0,5		16,2	67
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	0,4	0,2	8,8	39
Хлеб ржаной,	30	0,7	0,4	11,3	51
Полдник		6,4	8,9	41	270
Булочка "Нежная",	50	1,5	3,9	28,5	155
Кисломолочный напиток для детского питания.	200	4,9	5	12,5	115
Ужин		13,7	17,8	49	411,9
Салат из моркови с сыром.	60	1,7	4,7	7,4	79
Жаркое по-домашнему,	200	11,3	12,9	22,7	252
Чай с сахаром	180	0,1		11,3	45,9
Хлеб ржаной	20	0,6	0,2	7,6	35
Соль					
Соль	5				
Итого за день		59	65	233	1 750

Кладовщик

(подпись)

Шарлаева Валентина Павловна

(расшифровка)

Заведующий

(подпись)

9 день:

Дети (1-3)

Наименование блюда	Выход блюда, г	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак		14,3	11,2	32,5	288
Омлет натуральный с подгарнировкой,	80/70	8,9	6,7	7,8	127
Бутерброд с сыром ,	20/10	4,2	2,6	7,2	69
Чай с молоком сгущенным,	180	1,2	1,9	17,5	92
2-й завтрак		0,2		26,1	105
Сок (70 ккал)	150	0,2		26,1	105
Обед		15	18,1	66,7	489,4
Винегрет овощной.	40	0,5	3	4,2	46
Суп-лапша домашняя с курицей	150/10	3,5	3,7	12,9	99
Шницель из мяса п/ф	50	8,2	7,8	3,2	115,4
Овощи, припущенные в сметане,	120	1,4	3	13,5	87
Компот из кураги.	150	0,3		12,8	52
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	0,4	0,2	8,8	39
Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	51
Полдник		5,2	7,4	34,9	227
Булочка "Нежная".	50	1,5	3,9	28,5	155
Кисломолочный напиток для детского питания.	150	3,7	3,5	6,4	72
Ужин		9,9	13,4	36,5	305
Салат из моркови с сыром,	40	1	3,6	3,3	50
Жаркое по-домашнему.	150	8,5	9,6	19	196
Чай с сахаром.	180	0,1		10,4	42
Хлеб ржаной	10	0,3	0,2	3,8	17
Соль					
Соль	3				
Итого за день		45	50	197	1 414

(подпись)

(расшифровка)