

Утверждаю:

Заведующий д/с «Колокольчик»

 Е.А. Поршнева

## Меню 3 день

30 октября 2025 года

|                | Наименование<br>блюд                                   | Выход<br>в гр. | Пищевые<br>вещества |      |      | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецепту<br>ры |
|----------------|--------------------------------------------------------|----------------|---------------------|------|------|--------------------------------------|--------------------|
|                |                                                        |                | Б                   | Ж    | У    |                                      |                    |
| Завтрак        | Каша рисовая жидкая                                    | 200            | 5,1                 | 6,2  | 21,8 | 163                                  | №311-2004          |
|                | Бутерброд с маслом и сыром                             | 20/5/10        | 4,5                 | 5,9  | 7,9  | 103                                  | №1,3-2004          |
|                | Чай с молоком                                          | 180            | 2,5                 | 2,2  | 10,2 | 71                                   | №495-2013, Пермь   |
| Второй завтрак | Сок                                                    | 200            | 0,3                 | 0,0  | 22,4 | 91                                   | №518-2013, Пермь   |
| Обед           | Салат картофельный с огурцами и зеленым горошком       | 60             | 1,1                 | 4,1  | 5,3  | 63                                   | №75-2013, Пермь    |
|                | Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом со сметаной | 180/10/5       | 4,1                 | 4,9  | 5,6  | 83                                   | №142-2013, Пермь   |
|                | Бефстроганов из отварной говядины                      | 70             | 11,2                | 9,6  | 2,9  | 143                                  | №431-2004          |
|                | Макароны изделия отварные                              | 150            | 2,5                 | 2,8  | 35,8 | 178                                  | №516-2004          |
|                | Напиток из шиповника                                   | 180            | 0,3                 | 0,0  | 22,4 | 91                                   | №705-2004          |
|                | Хлеб пшеничный                                         | 10             | 0,2                 | 0,1  | 4,4  | 19                                   |                    |
|                | Хлеб ржаной                                            | 40             | 0,9                 | 0,5  | 15,1 | 69                                   |                    |
| Полдник        | Вареники ленивые с молоком сгущенным                   | 150            | 9,9                 | 10,8 | 25,0 | 237                                  | №325-2013, Пермь   |
|                | Чай с сахаром                                          | 180            | 0,1                 | 0,0  | 10,6 | 43                                   | №685-2004          |