

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по УВР
Чемизова Л. В.

на 2 мая 2024 г.

МП

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
|---|--|--------------|-----------------------------|-------------|--------------|---------------------------------------|----------------------|
| | | | Б | Ж | У | | С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Омлет натуральный | 70 | 6,5 | 11,2 | 1,2 | 127,00 | 0,6 |
| 2 | Горошек зеленый | 20 | 0,7 | 0,6 | 1,5 | 16,50 | 2,9 |
| 3 | Батон | 30 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 | |
| 4 | Масло | 7 | 0,07 | 5,50 | 0,07 | 49,60 | |
| 5 | Сыр | 10 | 2,6 | 2,1 | 3,2 | 40,00 | 0,06 |
| 6 | Чай с молоком | 150 | 1,1 | 1,2 | 9,3 | 53,20 | 0,5 |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| 10-00 | Сок овощной | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43,00 | 2 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом | 40 | 0,1 | 3,8 | 0,4 | 27,10 | 1,6 |
| 2 | Суп рыбный по-шведски | 150 | 4,9 | 2,8 | 10,6 | 105,7 | 2,9 |
| 3 | Жаркое по-домашнему | 170 | 11,7 | 9,3 | 14,9 | 300,6 | 3,9 |
| 4 | Кисель из вишни | 150 | 1,0 | 0,36 | 9,9 | 45,60 | |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,4 | 0,36 | 9,9 | 45,60 | 0 |
| 6 | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 20 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 | 0 |
| Полдник | | | | | | | |
| 1 | Булочка «Розовая» | 50 | 4,0 | 1,4 | 25,3 | 130,40 | 2,6 |
| 2 | Молоко «Умница» | 150 | 4,3 | 4,8 | 7,1 | 90,00 | 2 |
| 3 | Апельсин | 110 | 0,92 | 0,18 | 8,89 | 47,30 | 7,0 |
| Ужин | | | | | | | |
| 1 | Салат из консервированных огурцов с луком | 40 | 0,3 | 3,6 | 0,9 | 35,20 | 4,2 |
| 2 | Раба, запеченная с картофелем по-русски | 160 | 12,0 | 10,3 | 16,6 | 242,07 | 6,3 |
| 3 | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 20 | 1,5 | 0,54 | 9,7 | 48,64 | |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,0 | 0,36 | 9,9 | 45,60 | |
| 5 | Чай с лимоном | 150 | 0,11 | | 8,2 | 34,60 | 2,2 |
| ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет | | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
| | | | Б | Ж | У | | С |
| | | | 47,8 | 54,3 | 225,9 | 1556,5 | 43,9 |

Шеф/повар

Яценко А.Ю.

Старшая медсестра

Алексеева Е.Е.