

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по УВР
Чемизова Л. В.

на 3 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	Каша молочная из овсяных хлопьев	200	7,4	12,2	31,2	288,40	1,56
2	Масло	10	0,07	5,46	0,07	49,6	0
3	Батон	40	2,9	1,01	15,60	79,10	0
4	Кофейный напиток с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,60	1,20
5	Киви	50	0,33	0,005	4,10	23,60	30,00
Завтрак 2							
10-00	Сок фруктовый	100	0,1	0	10,3	42,00	0,8
Обед							
1	Салат из свеклы с огурцом	60	0,84	3,1	8,4	48,75	21,0
2	Щи из свежей капусты с мясом	200	3,9	0,6	19,7	112,80	10,20
3	Тефтели рыбные с соусом	80	5,9	6,3	8,36	113,84	0,73
4	Рис отварной	110	2,53	5,39	17,1	160,71	
5	Компот из сухофруктов	180	2,9	1,01	15,60	79,10	0
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	0
7	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	0
Полдник							
1	Пирожок с картофелем и луком	70	5,0	6,02	40,7	242,00	0,00
2	Йогурт фруктовый	180	6,2	5,2	17,5	115,0	1,46
Ужин							
1	Доп. гарнир: огурец консервированный	25	0,25	0,03	0,62	3,50	2,50
2	Рагу из овощей с мясом отварным	200	9,80	20,81	11,40	299,45	5,00
3	Чай с молоком с сахаром	180	0,15	0	9,5	40,1	2,5
4	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	0
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	0
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			67,6	77,9	284,8		65,6

Шеф/повар

Яценко А.Ю.

Старшая медсестра

Алексеева Е.Е.