

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по УВР
Чемизова Л.В.

на 3 ИЮНЯ 2025 г.

МП

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины
			Б	Ж	У		(мг) С
Завтрак							
	Подгарнировка из зеленого горошка	50	1,55	0,1	3,25	20	5
	Омлет натуральный	120	13,32	13,71	2,8	188,75	0,26
	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,15	0,02	10,19	42,7	2,45
	Хлеб пшеничный	30	5,32	0,56	34,44	164,5	
Итого за Завтрак		420	20,34	14,39	50,68	415,95	7,71
Второй завтрак							
	Банан	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	2,09	2,09	30,23	9,49
	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с курицей, 180/15	195	6	5,94	13,51	131,63	5,91
	Запеканка картофельная с мясом отварным (свинина)	200	12,42	17,65	24,24	307,32	12,4
	Компот из смеси сухофруктов, 180/10	180	0,53	0,04	16,82	70,55	0,54
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,68	0,33	14,82	69,6	
Итого за Обед		685	22,72	26,21	81,32	656,33	28,34
Полдник							
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	
	Молоко «Умница»	200	5,8	6,4	9,4	120	2,6
Итого за Полдник		250	9,55	11,3	46,6	328,5	2,6
Ужин							
	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,21	0,03	0,57	3,3	2,1
	Зразы куриные с омлетом и овощами с соусом томатным, 80/20	100	12,86	14,38	8,36	215,22	4,08
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,23	4,91	22,9	155,84	
	Чай с шиповником, 180/10	180	0,2	0,05	11,46	49,18	30,05
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	
Итого за Ужин		460	20,02	19,53	53,13	470,54	36,23
Итого за день		1 915	73,03	71,83	241,53	1918,32	84,88

Шеф/повар

Яценко А.Ю.

Старшая медсестра

Алексеева Е.Е.