

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по УВР
Чемизова Л.В.

на 3 ИЮНЯ 2025 г.

МП

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1-3 ГОДА

№	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	100	12,39	12,14	2,24	168,44	0,2
	Чай с сахаром и лимоном, 180/8	180	0,15	0,02	8,2	34,72	2,45
	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,4	24,6	117,5	
Итого за Завтрак		380	17,89	12,66	38,29	340,66	7,65
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	30	0,29	1,05	1,07	15,2	4,67
	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с курицей, 160/15	175	5,08	4,38	11,78	106,78	5,22
	Запеканка картофельная с мясом отварным (свинина)	170	10,56	14,45	20,75	256,72	10,52
	Компот из смеси сухофруктов, 180/8	180	0,53	0,04	14,83	62,57	0,54
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,56	0,11	4,94	23,2	
Итого за Обед		585	18,54	20,19	63,21	511,47	20,95
Полдник							
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	
	Молоко «Умница»	180	5,22	5,76	8,46	108	2,34
Итого за Полдник		210	7,47	8,7	30,78	233,1	2,34
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, 60/10	70	12,17	9,09	5,68	155,93	1,08
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,28	3,95	18,74	126,89	
	Чай с шиповником, 180/8	180	0,2	0,05	9,47	41,2	30,05
	Хлеб пшеничный	20	0,76	0,08	4,92	23,5	
Итого за Ужин		400	17,62	13,2	39,38	350,82	33,23
Итого за день		1 675	61,92	55,15	181,46	1483,05	74,17

Шеф/повар

Яценко А.Ю.

Старшая медсестра

Алексеева Е.Е.