

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по УВР
Чемизова Л.В.

на 6 МАЯ 2025 г.

МП

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
	Поджарнировка из свежих помидоров	50	0,55	0,1	1,9	12	12,5
	Омлет с сыром	120	14,8	15,67	2,43	211,57	0,25
	Чай с шиповником, 180/10	180	0,2	0,05	11,46	49,18	30,05
	Хлеб пшеничный	30	5,32	0,56	34,44	164,5	
Итого за Завтрак		420	20,87	16,38	50,23	437,25	42,8
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 морской капусты и моркови с яйцом	60	1,33	2,66	2,98	43,5	2,1
	Суп из овощей со сметаной с говядиной, 180/10/10	200	4,64	5,69	8,12	102,84	9,3
	Котлеты мясные с соусом томатным, 80/20	100	10,75	10,28	8,97	172,80	3,24
	Макаронные изделия отварные	130	4,47	4,12	27,62	164,69	
	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	1,12	0,22	9,88	46,4	
Итого за Обед		710	24,36	23,17	84,23	647,78	15,18
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							
	Суфле из рыбы (горбуша) с маслом сливочным, 80/5	85	14,01	10,76	2,85	163,05	0,34
	Пюре из цветной капусты с картофелем	150	3,73	5,22	11,92	110,29	32,08
	Чай с молоком (3,2%), 180/10	180	1,55	1,61	12,36	70,66	0,7
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	
Итого за Ужин		465	23,09	17,99	51,73	461,5	33,12
Итого за день		1 945	78,27	69,24	242,59	1922,03	103,7

Шеф/повар

Тажиева С.Ж.

Старшая медсестра

Алексеева Е.Е.