

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по УВР
Чемизова Л.В.

на 6 МАЯ 2025 г.

МП

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1-3 ГОДА

№	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	100	13,45	12,9	2,08	179,25	0,2
	Чай с шиповником, 180/8	180	0,2	0,05	9,47	41,2	30,05
	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,4	24,6	117,5	
Итого за Завтрак		380	18	13,45	38,05	349,95	42,75
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	30	0,59	1,07	1,42	18,85	1,03
	Суп из овощей со сметаной с говядиной, 160/10/10	180	4,49	5,66	7,32	98,84	8,36
	Котлеты мясные с соусом томатным, 60/10	70	10,05	7,61	6,50	135,54	0,8
	Макаронные изделия отварные	110	3,64	3,3	22,48	133,58	
	Компот из смеси сухофруктов, 180/8	180	0,53	0,04	14,83	62,57	0,54
	Хлеб пшеничный	20	0,76	0,08	4,92	23,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,56	0,11	4,94	23,2	
Итого за Обед		590	20,62	17,87	62,41	496,08	10,73
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							
	Суфле из рыбы (горбуша) с маслом сливочным, 70/3	73	11,53	7,54	2,10	121,31	0,28
	Пюре из цветной капусты с картофелем	120	2,98	4,32	9,54	89,58	25,66
	Чай с молоком (3,2%), 180/8	180	1,55	1,61	10,37	62,68	0,7
	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,32	19,68	94	
Итого за Ужин		413	19,1	13,79	41,69	367,57	26,64
Итого за день		1 693	65,59	54,21	182,73	1493,7	92,46

Шеф/повар

Тажиева С.Ж.

Старшая медсестра

Алексеева Е.Е.