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							
	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36	
	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,11
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,82	4,22	28,63	179,52	0,73
	Напиток кофейный на молоке (3,2%), 180/10	180	2,98	3,2	15,96	105,78	1,4
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	
Итого за Завтрак		422	14,84	17,79	54,49	439,26	2,24
Второй завтрак							
	Сок овощной	100	0,8	0,2	7,5	38	38
Итого за Второй завтрак		100	0,8	0,2	7,5	38	38
Обед							
	Винегрет овощной	60	0,71	2,1	2,74	33,66	45,9
	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 190/10	200	6,85	6,33	13,06	137,56	4,15
	Жаркое по-домашнему (свинина)	200	12,75	18,15	21,75	302,9	12,26
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6
	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		690	24,41	27,25	80,39	673,52	65,91
Полдник							
	Ватрушка с творогом	50	5,35	3,55	16,73	119,95	0,05
	Йогурт питьевой	200	5,6	5	26	172	3,2
Итого за Полдник		250	10,95	8,55	42,73	291,95	3,25
Ужин							
	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,21	0,03	0,57	3,3	2,1
	Кнели из кур на пару с маслом сливочным, 80/5	85	13,89	11,45	6,36	186,26	0,1
	Рис припущенный с овощами	130	2,79	3,98	25,16	147,54	1,56
	Чай с сахаром, 180/10	180	0,1	0,01	10,01	40,66	0,05
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Итого за Ужин		455	19,27	15,71	56,86	448,26	3,81
Итого за день		1 917	70,27	69,5	241,97	1890,99	113,21

Шеф/повар

Тажиева С.Ж.

Старшая медсестра

Алексеева Е.Е.