

# МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по УВР  
Чемизова Л.В.

на 7 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
<b>Завтрак</b>							
	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 риса и пшена с курагой, 190/10	200	7,34	4,87	33,5	207,21	0,94
	Чай с сахаром, 180/10	180	0,1	0,01	10,01	40,66	0,05
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	
<b>Итого за Завтрак</b>		422	12,48	15,25	53,41	401,83	1,1
<b>Второй завтрак</b>							
	Апельсин	100	1,5	0,5	21	96	10
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100	1,5	0,5	21	96	10
<b>Обед</b>							
	Салат из свежих огурцов	60	0,42	2,06	1,14	24,58	4,2
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 160/35	195	8,87	5,17	13,97	137,18	7,63
	Запеканка картофельная с печенью с маслом сливочным, 200/5	205	19,12	15,22	25,46	314,66	23,71
	Кисель из сухофруктов	180	1,62	0,18	20,88	93,6	4,68
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,12	0,22	9,88	46,4	
<b>Итого за Обед</b>		680	32,67	23,01	81,17	663,42	40,22
<b>Полдник</b>							
	Сочни с творогом	50	5,92	4,54	20,77	147,24	0,04
	Варенец	200	5,4	5	21,6	158	1,8
<b>Итого за Полдник</b>		250	11,32	9,54	42,37	305,24	1,84
<b>Ужин</b>							
	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	7,5
	Бефстроганов из куриного филе	80	13,12	10,75	3,04	165,22	0,81
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,3	4,17	31,83	184,92	
	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,15	0,02	10,19	42,7	2,45
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
<b>Итого за Ужин</b>		450	21,18	15,24	60,96	470,54	10,76
<b>Итого за день</b>		1 902	79,15	63,54	258,91	1937,03	63,92

*Шеф/повар*

*Тажиева С.Ж.*

*Старшая медсестра*

*Алексеева Е.Е.*