

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по УВР
Чемизова Л.В.

на 9 января 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		
Завтрак							
	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36	
	Каша жидкая молочная из риса и пшена с курагой	200	24,64	11,70	28,63	320,86	0,36
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,15	0,02	10,19	42,7	2,45
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Итого за Завтрак		407	26,35	17,66	48,72	462,92	2,81
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	100	0,9	0,2	8,1	43	60
Итого за Второй завтрак		100	0,9	0,2	8,1	43	60
Обед							
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,82	4,12	4,72	59,47	3,64
	Суп-пюре из цветной капусты	200	2,6	3,51	6,57	68,86	22,41
	Фрикадельки мясные с соусом сметанно-томатным, 80/20	100	11,95	10,65	8,16	177,01	0,71
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,23	4,91	22,9	155,84	
	Напиток из шиповника	180	0,48	0,2	16,74	79,66	140
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	
Итого за Обед		710	23,72	23,77	78,81	634,24	166,76
Полдник							
	Коврижка "Медовая"	50	2,85	2,49	29,52	140,46	0,1
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106	1,6
Итого за Полдник		250	8,65	7,49	37,72	246,46	1,7
Ужин							
	Биточки из кальмаров и рыбы с маслом сливочным, 80/5	85	11,55	10,29	7,35	167,54	0,38
	Поджаренная картошка из перца сладкого	30	0,39	0,03	1,59	8,1	75
	Овощи запеченные	150	4,56	4,99	17,51	135,28	28,15
	Чай с молоком (3,2%)	180	1,55	1,61	12,36	70,66	0,7
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
Итого за Ужин		455	20,7	17,21	56,9	467,48	29,23
Итого за день		1 922	80,32	66,33	230,25	1854,1	260,5

Шеф/повар

Яценко А.Ю.

Старшая медсестра

Алексеева Е.Е.