

**МЕНЮ****«УТВЕРЖДАЮ»**Зам. директора по УВР  
Чемизова Л.В.

на 1 апреля 2025 г.

МП

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1-3 ГОДА

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	Подгарнировка из зеленого горошка	50	1,55	0,1	3,25	20	5
	Омлет натуральный	100	12,39	12,14	2,24	168,44	0,2
	Чай с сахаром и лимоном, 180/8	180	0,15	0,02	8,2	34,72	2,45
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
<b>Итого за Завтрак</b>		380	17,89	12,66	38,29	340,66	7,65
<b>Второй завтрак</b>							
	Мандарин	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,29	1,05	1,07	15,2	4,67
	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с курицей, 160/15	175	5,08	4,38	11,78	106,78	5,22
	Запеканка картофельная с мясом отварным (свинина)	170	10,56	14,45	20,75	256,72	10,52
	Компот из смеси сухофруктов, 180/8	180	0,53	0,04	14,83	62,57	0,54
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	23,2	
<b>Итого за Обед</b>		585	18,54	20,19	63,21	511,47	20,95
<b>Полдник</b>							
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	
	Молоко кипяченое (3,2%)	180	5,22	5,76	8,46	108	2,34
<b>Итого за Полдник</b>		210	7,47	8,7	30,78	233,1	2,34
<b>Ужин</b>							
	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,21	0,03	0,57	3,3	2,1
	Зразы куриные с омлетом и овощами с соусом томатным, 60/10	70	12,17	9,09	5,68	155,93	1,08
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,28	3,95	18,74	126,89	
	Чай с шиповником, 180/8	180	0,2	0,05	9,47	41,2	30,05
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	
<b>Итого за Ужин</b>		400	17,62	13,2	39,38	350,82	33,23
<b>Итого за день</b>		1 675	61,92	55,15	181,46	1483,05	74,17

*Шеф/повар**Тажиева С.Ж.**Старшая медсестра**Алексеева Е.Е.*