

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по УВР
Чемизова Л.В.

на 13 января 2025 г.

МП

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1-3 ГОДА

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4
	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95		36,4
	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами, 140/10	150	5,14	3,45	21,51	137,92
	Напиток кофейный на молоке (3,2%), 180/8	180	2,98	3,2	13,96	97,8
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
Итого за Завтрак		360	11,61	13,85	42,89	344,77
Второй завтрак						
	Груша	100	0,8	0,2	7,5	38
Итого за Второй завтрак		100	0,8	0,2	7,5	38
Обед						
	Салат из консервированных помидоров с луком репчатым	30	0,29	1,05	1,07	15,2
	Борщ из капусты с картофелем со сметаной с говядиной, 160/10/10	180	4,4	5,61	6,96	96,47
	Плов из булгура с отварной говядиной	170	17,9	12,42	26,49	298,68
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	23,2
Итого за Обед		560	25,42	19,5	64,45	549,55
Полдник						
	Ватрушка с творогом	50	5,35	3,55	16,73	119,95
	Йогурт питьевой	180	5,04	4,5	23,4	154,8
Итого за Полдник		230	10,39	8,05	40,13	274,75
Ужин						
	Салат из овощей с кукурузой	30	0,43	1,09	1,46	17,48
	Зразы рыбные с яйцом (лосось)	70	11,84	5,81	7,15	127,24
	Картофель и овощи, тушеные в соусе	120	2,62	3,31	18,01	112,62
	Чай с молоком (3,2%), 180/8	180	1,55	1,61	10,37	62,68
	Хлеб пшеничный, 30	10	0,76	0,08	4,92	23,5
Итого за Ужин		410	17,2	11,9	41,91	343,52
Итого за день		1 660	65,42	53,5	196,88	1550,59

Шеф/повар

Яценко А.Ю.

Кладовщик

Илларионова В.П.