

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по УВР
Чемизова Л. В.

на 13 мая 2024 г.

МП

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
1	Омлет натуральный	100	9,2	16,0	1,7	181,42	0,8
2	Дополнительный гарнир: икра кабачковая	30	0,9	0,8	1,9	20,62	3,6
3	Батон	40	2,9	1,01	15,60	79,10	
4	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,2
Завтрак 2							
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
1	Борщ вегетарианский	200	3,1	6,2	11,1	184,33	11,1
2	Плов с мясом	180	13,32	18,10	25,20	330,50	0,46
3	Кисель из вишни	180	2,9	1,01	15,60	79,10	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
5	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Полдник							
1	Булочка ванильная	70	5,0	6,02	40,7	242,00	0,00
2	Кефир с лактулозой	180	5,6	5,1	7,4	118,00	1,56
Ужин							
1	Салат из яблок с черносливом	60	0,6	0,3	17,4	74,70	3,6
2	Запеканка из творога	100	14,8	14,5	9,90	251,20	1,87
3	Соус абрикосовый	25	0,12	0,00	16,37	75,63	0,12
4	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
6	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 4, СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			58,67	61,79	207,28	1780,2	44,5

Шеф/повар

Яценко А.Ю.

Старшая медсестра

Алексеева Е.Е.