

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по УВР
Чемизова Л.В.

на 14 января 2025 г.

МП

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7ГОДА

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Подгарнировка из свежих огурцов	50	0,35	0,05	0,95	5,5
	Омлет натуральный	120	12,39	12,14	2,24	168,44
	Чай с сахаром, 180/8	180	0,1	0,01	8,02	32,68
	Хлеб пшеничный	70	3,8	0,4	24,6	117,5
Итого за Завтрак		420	16,64	12,6	35,81	324,12
Второй завтрак						
	Мандарины	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47
Обед						
	Салат из морской капусты и моркови с яйцом	60	0,59	1,07	1,42	18,85
	Суп картофельный с рисом с курицей, 160/15	195	4,67	6,07	10,25	114,56
	Рагу из овощей со говядиной	200	14,6	10,85	13,14	208,31
	Компот из смеси сухофруктов, 180/8	180	0,53	0,04	14,83	62,57
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,56	0,11	4,94	23,2
Итого за Обед		705	23,23	18,38	59,34	497,99
Полдник						
	Печенье	50	2,25	2,94	22,32	125,1
	Молоко кипяченое (3,2%)	200	5,22	5,76	8,46	108
Итого за Полдник		250	7,47	8,7	30,78	233,1
Ужин						
	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2
	Куриное филе в сырном соусе	80	12,58	8,24	0,89	131,26
	Макаронные изделия отварные	130	3,64	3,3	22,48	133,58
	Чай ягодный, 180/8	180	0,15	0,02	8,65	35,8
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47
Итого за Ужин		450	18,22	11,78	43	354,84
Итого за день		1925	65,96	51,86	178,73	1457,05

*Шеф/повар**Яценко А.Ю.**Кладовщик**Илларионова В.П.*