

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по УВР
Чемизова Л.В.

на 14 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						
	Подгарнировка из свежих огурцов	50	0,35	0,05	0,95	5,5
	Омлет натуральный	100	12,39	12,14	2,24	168,44
	Чай с сахаром, 180/8	180	0,1	0,01	8,02	32,68
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Итого за Завтрак		380	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	30	0,59	1,07	1,42	18,85
	Суп картофельный с рисом с курицей, 160/15	175	4,67	6,07	10,25	114,56
	Рагу из овощей со говядиной	170	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	10	0,56	0,11	4,94	23,2
Итого за Обед		595	23,23	18,38	59,34	497,99
Полдник						
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
	Молоко кипяченое (3,2%)	180	5,22	5,76	8,46	108
Итого за Полдник		210	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	60	12,58	8,24	0,89	131,26
	Макаронные изделия отварные	110	3,64	3,3	22,48	133,58
	Чай ягодный, 180/8	180	0,15	0,02	8,65	35,8
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Итого за Ужин		400	18,22	11,78	43	354,84
Итого за день		1 685	65,96	51,86	178,73	1457,05

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