

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по ВМР
Чемизова Л.В.

на 14 октября 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 с сыром запеченный	100	13,7	25,3	2,6	296,4	0,9
2	Икра кабачковая	25	0,37	1,37	1,62	19,66	2,00
3	Батон	40	2,9	1,01	15,60	79,10	0
4	Чай с молоком и сахаром	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
Завтрак2							
1	Сок яблочный осветленный	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3,0
Обед							
1	Салат из капусты с морковью и растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,5	13,0
2	Суп картофельный с фасолью, с мясом (185/15)	200	6,1	5,8	13,0	118,00	5,60
3	Шницель рыбный (лосось)	70	9,8	1,4	2,1	60,9	0
4	Кабачки и цветная капуста, запеченные под соусом	110	4,2	5,4	22,3	180,6	0
5	Компот из яблок	180	0,96	0,12	17,28	75,24	10,80
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	0
7	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	0
Полдник							
1	Пирожок печеный с рисом и яйцом	70	4,7	3,1	35,4	185,0	0,05
2	Молоко «Умница»	180	5,6	6,3	9,1	116,7	15,7
Ужин							
1	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
2	Биточки, рубленые из птицы	70	7,4	8,2	6,8	126,70	0,97
3	Соус сметанный	15	4,0	4,2	6,8	82,0	3,8
4	Пюре картофельное	120	2,6	5,6	14,8	130,3	7,0
5	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,3
6	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	0
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	0
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			68,8	81,4	220,3	1911,8	74,2

Шеф/повар

Яценко А.Ю.

Старшая медсестра

Алексеева Е.Е.