

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по УВР
Чемизова Л.В.

на 15 января 2025 г.

МП

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1-3 ГОДА

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
	Хлопья кукурузные с молоком	150	5,55	3,23	22,51	141,06
	Какао на молоке (3,2%), 180/8	180	3,39	3,5	12,89	97,7
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
Итого за Завтрак		360	12,43	13,93	42,82	347,81
Второй завтрак						
	Банан	100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,3	10,3	47
Обед						
	Салат из папоротника с яйцом	30	0,64	1,08	1,27	17,66
	Суп пюре из разных овощей	180	5,26	5,25	12,3	117,47
	Гуляш из отварной говядины	60	10,63	8,37	1,8	126,98
	Каша гречневая рассыпчатая	110	2,56	3,75	17,33	113,33
	Сок фруктово-овощной	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	21,92	18,87	62,63	514,64
Полдник						
	Сочни с творогом	50	2,25	2,94	22,32	125,1
	Снежок	180	5,22	4,5	7,56	97,2
Итого за Полдник		230	7,47	7,44	29,88	222,3
Ужин						
	Подгарнировка из перца сладкого	30	0,21	0,03	0,57	3,3
	Котлеты из курицы с соусом томатным, 60/10	70	9,07	9,09	6,60	145,23
	Картофельное пюре	120	2,35	3,2	21,23	123,06
	Чай с молоком(3,2%)180/8	180	0,2	0,05	9,47	41,2
	Хлеб пшеничный	20	0,76	0,08	4,92	23,5
Итого за Ужин		420	12,59	12,45	42,79	336,29
Итого за день		1670	54,81	52,99	188,42	1468,04

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