

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по УВР
Чемизова Л.В.

на 16 января 2025 г.

МП

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36	
	Вареники ленивые с соусом кисельным из сухофруктов, 150/50	200	21,28	10,33	34,66	318,08	0,31
	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,15	0,02	10,19	42,7	2,45
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Итого за Завтрак		407	22,99	16,29	54,75	460,14	2,76
Второй завтрак							
	Груша	100	0,9	0,2	8,1	43	60
Итого за Второй завтрак		100	0,9	0,2	8,1	43	60
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,91	2,13	3,89	38,9	17,75
	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 160/35	195	8,79	7,94	10,73	149,58	5,78
	Биточки мясные	80	11,18	9,48	9,25	167,89	0,34
	Картофель и овощи, тушеные в соусе	150	3,28	3,37	22,52	133,68	11,62
	Кисель из кураги, 180/10	180	0,79	0,05	23,1	96,61	0,6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	
Итого за Обед		705	27,59	23,35	89,21	680,06	36,09
Полдник							
	Коржик молочный	50	4,06	3,02	25,35	143,54	0,03
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106	1,6
Итого за Полдник		250	9,86	8,02	33,55	249,54	1,63
Ужин							
	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,21	0,03	0,57	3,3	2,1
	Зразы куриные с омлетом и овощами с соусом томатным, 80/20	100	12,86	14,38	8,36	215,22	4,08
	Рис припущенный с овощами	130	2,79	3,98	25,16	147,54	1,56
	Чай с сахаром, 180/10	180	0,1	0,01	10,01	40,66	0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Итого за Ужин		460	17,48	18,56	53,94	453,72	7,79
Итого за день		1 922	78,82	66,42	239,55	1886,46	108,27

Шеф/повар

Яценко А.Ю.

Старшая медсестра

Алексеева Е.Е.