

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по УВР
Чемизова Л.В.

на 16 АПРЕЛЯ 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	
	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,11
	Хлопья кукурузные с молоком	200	7,32	5,16	40,4	240	2,08
	Какао на молоке (3,2%), 180/10	180	3,39	3,5	14,88	105,68	1,3
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	
Итого за Завтрак		422	15,75	19,03	65,18	499,64	3,49
Второй завтрак							
	Мандарин	100	1,5	0,5	21	96	10
Итого за Второй завтрак		100	1,5	0,5	21	96	10
Обед							
	Салат из папоротника с яйцом	60	3,23	5,2	2,33	68,79	0,6
	Суп-пюре из разных овощей	200	2,85	4,17	12,62	100,03	10,18
	Гуляш из отварной говядины	80	11,78	8,43	1,48	130,4	0,54
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,23	4,91	22,9	155,84	
	Сок фруктово-овощной	180	1,62	0,18	20,88	93,6	4,68
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,68	0,33	14,82	69,6	
Итого за Обед		700	27,91	23,38	84,87	665,26	16
Полдник							
	Сочни с творогом	50	5,92	4,54	20,77	147,24	0,04
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	1,8
Итого за Полдник		250	11,32	9,54	42,37	305,24	1,84
Ужин							
	Суфле из рыбы (лосось) с маслом сливочным, 80/5	85	14,01	10,76	2,85	163,05	0,34
	Картофельное пюре	150	3,01	4,65	20,17	134,73	10,5
	Чай с молоком (3,2%), 180/10	180	1,55	1,61	12,36	70,66	0,7
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94	
Итого за Ужин		455	21,61	17,34	55,06	462,44	11,54
Итого за день		1 927	78,09	69,79	268,48	2028,58	42,87

Шеф/повар

Тажиева С.Ж.

Старшая медсестра

Алексеева Е.Е.