

МЕНЮ**«УТВЕРЖДАЮ»**Зам. директора по ВМР
Лазунина И.А.на 16 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	Каша молочная пшеничная	200	5,5	6,3	32,3	208,80	2,1
2	Масло	10	3,8	3,9	4,8	60,00	0,1
3	Батон	40	0,07	5,5	0,07	50,0	0
4	Какао с молоком	180	2,9	1,01	15,60	79,10	0
5	Киви	50	0,33	0,005	4,10	23,60	30,00
Завтрак2							
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
1	Салат с помидорами и сладким перцем с растительным маслом	60	0,6	5,5	1,7	48,60	6,80
2	Щи по-уральски с мясом	200	5,6	8,1	17,0	143,00	6,67
3	Биточки мясные рубленые	70	8,6	8,1	5,6	162,26	0
4	Соус сметанный	30	0,2	0,9	1,2	16,1	0,2
5	Каша гречневая рассыпчатая	115	5,4	6,9	26,3	262,2	0
6	Кисель из ч/смородины	200	0,34	0,00	24,80	117,30	10,2
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	0
8	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	0
Полдник							
1	Ватрушка с джемом	70	3,2	4,0	42,0	223,00	0,19
2	Биокефир	180	5,3	5,1	8,0	130,9	1,73
Ужин							
1	Икра из баклажанов	30	0,4	1,5	1,9	23,60	2,4
2	Филе минтая, запеченное в молочном соусе	70	9,7	5,2	5,9	118,50	0,40
3	Рис отварной	110	2,99	6,37	20,21	189,9	0
4	Чай с лимоном	200	0,15		9,50	40,10	2,50
5	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	0
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	0
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, 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
			68,4	80,1	281,8		60,0

*Шеф/повар**Яценко А.Ю.**Старшая медсестра**Алексеева Е.Е.*