

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	150	4,1	4,7	24,2	156,00	1,7
2	Масло	7	2,6	2,1	3,2	40,00	0,06
3	Батон	30	0,05	3,9	0,05	35,4	0
4	Какао с молоком	150	2,8	2,9	18,8	91,00	1
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	40	0,4	3,7	1,1	32,40	4,5
2	Щи по-уральски с мясом	165	4,7	6,6	14,9	117,40	5,50
3	Биточки мясные рубленые	50	6,2	5,8	4,0	115,90	0
4	Соус сметанный	15	0,2	0,9	1,2	16,1	0,2
5	Каша гречневая рассыпчатая	115	4,8	6,1	23,3	231,98	0
6	Кисель из ч/смородины	150	0,3	0,0	23,8	103,50	9
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	0
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	0
Полдник							
1	Ватрушка с джемом	60	2,7	3,3	37,8	190,20	0,17
2	Биокефир	150	4,3	4,09	6,4	104,7	1,4
Ужин							
1	Икра из баклажанов	30	0,4	1,5	1,9	23,60	2,4
2	Филе минтая, запеченное в молочном соусе	55	6,6	4,0	4,6	100,2	0,3
3	Рис отварной	100	2,53	5,39	17,10	160,71	0
4	Компот из кураги	150	0,11		8,2	34,60	2,2
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	0
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	0
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			50,35	59,3	234,4		60,4

Шеф/повар

Яценко А.Ю.

Старшая медсестра

Алексеева Е.Е.