

# МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по УВР  
Чемизова Л.В.

на 17 февраля 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		
<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36	
	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,11
	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами, 190/10	200	6,95	4,67	29,97	189,81	1,37
	Напиток кофейный на молоке (3,2%), 180/10	180	2,98	3,2	15,96	105,78	1,4
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	
<b>Итого за Завтрак</b>		422	14,97	18,24	55,83	449,55	2,88
<b>Второй завтрак</b>							
	Груша	100	0,8	0,2	7,5	38	38
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100	0,8	0,2	7,5	38	38
<b>Обед</b>							
	Салат из консервированных огурцов с луком	60	0,57	2,09	2,09	30,23	9,49
	Борщ из капусты с картофелем со сметаной с говядиной, 180/10/10	200	4,54	6,51	7,73	108,33	7,16
	Плов из булгура с отварной говядиной	200	20,44	14,17	34,84	361,13	1,38
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржано-пшеничный		1,12	0,22	9,88	46,4	
<b>Итого за Обед</b>		680	29,09	23,33	82,56	675,89	21,63
<b>Полдник</b>							
	Ватрушка с творогом	50	5,35	3,55	16,73	119,95	0,05
	Йогурт питьевой	200	5,6	5	26	172	3,2
<b>Итого за Полдник</b>		250	10,95	8,55	42,73	291,95	3,25
<b>Ужин</b>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,85	2,17	2,79	34,29	15,41
	Зразы рыбные с яйцом (горбуша)	80	13,25	8,15	8,03	157,8	0,66
	Картофель и овощи, тушеные в соусе	150	3,28	3,37	22,52	133,68	11,62
	Чай с молоком (3,2%), 180/10	180	1,55	1,61	12,36	70,66	0,7
	Хлеб пшеничный, 30	20	1,52	0,16	9,84	47	
<b>Итого за Ужин</b>		490	20,45	15,46	55,54	443,43	28,39
<b>Итого за день</b>		1 942	76,26	65,78	244,16	1898,82	94,15

Шеф/повар

Тажиева С.Ж.

Старшая медсестра

Алексеева Е.Е.