

**МЕНЮ****«УТВЕРЖДАЮ»**Зам. директора по УВР  
Чемизова Л.В.

на 17 февраля 2025 г.

МП

## ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1-3 ГОДА

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	
	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95		36,4	0,07
	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами, 140/10	150	5,14	3,45	21,51	137,92	1,24
	Напиток кофейный на молоке (3,2%), 180/8	180	2,98	3,2	13,96	97,8	1,4
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,12	7,38	35,25	
	<b>Итого за Завтрак</b>	360	11,61	13,85	42,89	344,77	2,71
<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	30	0,29	1,05	1,07	15,2	4,67
	Борщ из капусты с картофелем со сметаной с говядиной, 160/10/10	180	4,4	5,61	6,96	96,47	6,4
	Плов из булгура с отварной говядиной	170	17,9	12,42	26,49	298,68	1,26
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,56	0,11	4,94	23,2	
	<b>Итого за Обед</b>	560	25,42	19,5	64,45	549,55	15,33
<b>Полдник</b>							
	Ватрушка с творогом	50	5,35	3,55	16,73	119,95	0,05
	Йогурт питьевой	180	5,04	4,5	23,4	154,8	2,88
	<b>Итого за Полдник</b>	230	10,39	8,05	40,13	274,75	2,93
<b>Ужин</b>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,43	1,09	1,46	17,48	7,71
	Зразы рыбные с яйцом (горбуша)	70	11,84	5,81	7,15	127,24	0,47
	Картофель и овощи, тушеные в соусе	120	2,62	3,31	18,01	112,62	9,3
	Чай с молоком (3,2%), 180/8	180	1,55	1,61	10,37	62,68	0,7
	Хлеб пшеничный, 30	20	0,76	0,08	4,92	23,5	
	<b>Итого за Ужин</b>	410	17,2	11,9	41,91	343,52	18,18
	<b>Итого за день</b>	1 660	65,42	53,5	196,88	1550,59	77,15

*Шеф/повар**Тажиева С.Ж.**Старшая медсестра**Алексеева Е.Е.*