

# МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по УВР  
Чемизова Л.В.

на 18 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		С
<b>Завтрак</b>							
	Подгарнировка из зеленого горошка	50	0,35	0,05	0,95	5,5	3,5
	Омлет натуральный	120	13,32	13,71	2,8	188,75	0,26
	Чай с сахаром, 180/10	180	0,1	0,01	10,01	40,66	0,05
	Хлеб пшеничный	40	5,32	0,56	34,44	164,5	
	<b>Итого за Завтрак</b>	420	19,09	14,33	48,2	399,41	3,81
<b>Второй завтрак</b>							
	Банан	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Обед</b>							
	Салат из морской капусты и моркови с яйцом	60	1,33	2,66	2,98	43,5	2,1
	Суп картофельный с рисом с курицей, 180/15	195	4,84	6,1	11,66	121,07	4,18
	Рагу из овощей со говядиной	200	18,22	14,81	14,2	262,86	15,62
	Компот из смеси сухофруктов, 180/10	180	0,53	0,04	16,82	70,55	0,54
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,24	0,44	19,76	92,8	
	<b>Итого за Обед</b>	690	29,44	24,29	80,18	661,28	22,44
<b>Полдник</b>							
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	
	Молоко кипяченое (3,2%)	200	5,8	6,4	9,4	120	2,6
	<b>Итого за Полдник</b>	250	9,55	11,3	46,6	328,5	2,6
<b>Ужин</b>							
	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	7,5
	Куриное филе в сырном соусе	80	16,01	11,32	0,89	173,66	0,67
	Макаронные изделия отварные	130	4,47	4,12	27,62	164,69	
	Чай ягодный, 180/10	180	0,15	0,02	10,65	43,78	0,95
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	<b>Итого за Ужин</b>	450	23,24	15,76	55,06	459,83	9,12
	<b>Итого за день</b>	1 925	81,72	66,08	239,84	1896,02	47,97

*Шеф/повар*

*Тажиева С.Ж.*

*Старшая медсестра*

*Алексеева Е.Е.*