

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по УВР
Чемизова Л.В.

на 02 апреля 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
Завтрак							
	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36	
	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,11
	Хлопья кукурузные с молоком	200	7,32	5,16	40,4	240	2,08
	Напиток кофейный на молоке (3,2%), 180/10	180	2,98	3,2	15,96	105,78	1,4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Итого за Завтрак		422	15,34	18,73	66,26	499,74	3,59
Второй завтрак							
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	10
Итого за Второй завтрак		100	1,5	0,5	21	96	10
Обед							
	Салат из свеклы отварной с сыром	60	3,05	4,99	4,16	74,06	2,15
	Суп-пюре из разных овощей	200	2,85	4,17	12,62	100,03	10,18
	Плов с отварной говядиной	200	17,91	14,71	20,95	287,16	0,6
	Сок фруктово-овощной	180	1,62	0,18	20,88	93,6	4,68
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	
Итого за Обед		680	28,07	24,43	78,33	648,25	17,61
Полдник							
	Сочни с творогом	50	5,92	4,54	20,77	147,24	0,04
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	1,8
Итого за Полдник		250	11,32	9,54	42,37	305,24	1,84
Ужин							
	Биточки из кальмаров и рыбы с маслом сливочным, 80/5	85	11,55	10,29	7,35	167,54	0,38
	Пюре из цветной капусты с картофелем	150	3,73	5,22	11,92	110,29	32,08
	Чай с молоком (3,2%), 180/10	180	1,55	1,61	12,36	70,66	0,7
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
Итого за Ужин		455	19,87	17,44	51,31	442,49	33,16
Итого за день		1 907	76,1	70,64	259,27	1991,72	66,2

Шеф/повар

Тажиева С.Ж.

Кладовщик

Илларионова В.П.