

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по УВР
Чемизова Л.В.

на 04 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		
Завтрак							
	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
	Какао на молоке (3,2%), 180/10	180	3,39	3,5	14,88	105,68	1,3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Итого за Завтрак	422	15,38	18,54	54,75	449,45	2,78
Второй завтрак							
	Яблоко	100	0,4	0,3	10,3	47	5
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,3	10,3	47	5
Обед							
	Винегрет овощной	60	0,83	2,73	4,28	45,94	3,36
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с говядиной, 180/10/10	200	4,69	6,56	7,73	109,44	10,44
	Котлета из мяса и печени с маслом сливочным, 80/5	85	11,5	9,76	9,13	170,54	3,1
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,23	4,91	22,9	155,84	
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6
	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	695	25,82	24,52	81,94	657,96	20,5
Полдник							
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	
	Варенец	200	5,8	5	8,4	108	0,6
	Итого за Полдник	250	9,55	9,9	45,6	316,5	0,6
Ужин							
	Котлеты из курицы с соусом томатным 80/20	100	13,28	12,28	8,07	195,2	0,66
	Овощи запеченные	150	4,56	4,99	17,51	135,28	28,15
	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	22,43	19,2	57,62	495,14	29,51
	Итого за день	1 922	73,58	72,46	250,21	1966,05	58,39

Шеф/повар

Тажиева С.Ж..

Кладовщик

Илларионова В.П.