

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

на 04 апреля 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
	Какао на молоке (3,2%), 180/8	180	3,39	3,5	12,89	97,7	1,3
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	
<b>Итого за Завтрак</b>		360	12,02	14,15	41,82	344,67	2,61
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоко	100	0,4	0,3	10,3	47	5
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100	0,4	0,3	10,3	47	5
<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной	30	0,43	1,37	2,21	23,32	1,72
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с говядиной, 160/10/10	180	4,53	5,66	6,97	97,52	9,36
	Котлета из мяса и печени с маслом сливочным, 60/3	63	9,14	7,60	7,73	135,87	2,98
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,28	3,95	18,74	126,89	
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	23,2	
<b>Итого за Обед</b>		563	21,21	19	65,58	522,8	17,06
<b>Полдник</b>							
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	
	Варенец	180	5,22	4,5	7,56	97,2	0,54
<b>Итого за Полдник</b>		210	7,47	7,44	29,88	222,3	0,54
<b>Ужин</b>							
	Подгарнировка из перца сладкого	30	0,39	0,03	1,59	8,1	75
	Котлеты из курицы с соусом томатным 60/10	70	11,86	8,29	7,17	149,68	0,47
	Овощи запеченные	120	3,49	4,23	13,74	108,72	21,81
	Чай с молоком (3,2%), 180/8	180	1,55	1,61	10,37	62,68	0,7
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
<b>Итого за Ужин</b>		423	18,81	14,32	42,71	376,18	97,98
<b>Итого за день</b>		1 656	59,91	55,21	190,29	1512,95	123,19

*Шеф/повар**Тажиева С.Ж.**Кладовщик**Илларионова В.П.*