

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по УВР
Чемизова Л.В.

на 20 января 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		
Завтрак							
	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 риса и пшена с курагой, 140/10	150	6,24	3,96	29,42	178,23	0,78
	Чай с сахаром, 180/8	180	0,1	0,01	8,02	32,68	0,05
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	
Итого за Завтрак		360	9,83	11,17	44,86	319,96	0,9
Второй завтрак							
	Сок овощной	100	0,8	0,2	7,5	38	38
Итого за Второй завтрак		100	0,8	0,2	7,5	38	38
Обед							
	Салат из свеклы отварной с сыром	30	0,36	1,05	1,41	17,04	23
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей, 160/15	175	5,26	5,25	12,3	117,47	3,62
	Фрикадельки мясные с соусом сметанно-томатным, 60/10	70	10,05	7,55	6,67	135,19	0,7
	Овощи запеченные	120	3,49	4,23	13,74	108,72	21,81
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	3
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	23,2	
Итого за Обед		565	21,23	18,42	59,13	494,12	52,09
Полдник							
	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
Итого за Полдник		230	10,39	8,05	40,13	274,75	2,93
Ужин							
	Поджаренная из консервированных огурцов	30	0,21	0,03	0,57	3,3	2,1
	Гуляш из куриного филе	60	9,78	9,83	2,07	136,14	1
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,28	3,95	18,74	126,89	
	Чай ягодный, 180/8	180	0,15	0,02	8,65	35,8	0,95
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Итого за Ужин		400	15,94	13,99	39,87	349,13	4,05
Итого за день		1 655	58,19	51,83	191,49	1475,96	97,97

*Шеф/повар**Яценко А.Ю.**Старшая медсестра**Алексеева Е.Е.*