

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по УВР
Чемизова Л.В.

на 20 февраля 2025 г.

МП

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ

| № | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) С |
|--------------------------------|--|------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|--------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 7 | 0,04 | 5,78 | 0,06 | 52,36 | |
| | Вареники ленивые с соусом кисельным из сухофруктов, 150/50 | 200 | 21,28 | 10,33 | 34,66 | 318,08 | 0,31 |
| | Чай с сахаром и лимоном, 180/10 | 180 | 0,15 | 0,02 | 10,19 | 42,7 | 2,45 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | |
| Итого за Завтрак | | 417 | 22,99 | 16,29 | 54,75 | 460,14 | 2,76 |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| | Апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 60 |
| Итого за Второй завтрак | | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 60 |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты с яблоками | 60 | 0,91 | 2,13 | 3,89 | 38,9 | 17,75 |
| | Суп картофельный с мясными фрикадельками, 160/35 | 195 | 8,79 | 7,94 | 10,73 | 149,58 | 5,78 |
| | Биточки мясные | 80 | 11,18 | 9,48 | 9,25 | 167,89 | 0,34 |
| | Картофель и овощи, тушеные в соусе | 150 | 3,28 | 3,37 | 22,52 | 133,68 | 11,62 |
| | Компот из жимолости | 180 | 0,79 | 0,05 | 23,1 | 96,61 | 0,6 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 46,4 | |
| Итого за Обед | | 720 | 27,59 | 23,35 | 89,21 | 680,06 | 36,09 |
| Полдник | | | | | | | |
| | Коржик молочный | 50 | 4,06 | 3,02 | 25,35 | 143,54 | 0,03 |
| | Варенец | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 106 | 1,6 |
| Итого за Полдник | | 250 | 9,86 | 8,02 | 33,55 | 249,54 | 1,63 |
| Ужин | | | | | | | |
| | Подгарнировка из консерв. огурцов | 20 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,3 | 2,1 |
| | Зразы куриные с омлетом и овощами с соусом томатным, 80/20 | 100 | 12,86 | 14,38 | 8,36 | 215,22 | 4,08 |
| | Рис припущенный с овощами | 130 | 2,79 | 3,98 | 25,16 | 147,54 | 1,56 |
| | Чай с сахаром, 180/10 | 180 | 0,1 | 0,01 | 10,01 | 40,66 | 0,05 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | |
| Итого за Ужин | | 470 | 17,48 | 18,56 | 53,94 | 453,72 | 7,79 |
| Итого за день | | 1 977 | 78,82 | 66,42 | 239,55 | 1886,46 | 108,27 |

Шеф/повар

Тажиева С.Ж.

Старшая медсестра

Алексеева Е.Е.