

# 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		
<b>Завтрак</b>							
	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	
<b>Итого за Завтрак</b>		417	22,99	16,29	54,75	460,14	2,76
<b>Второй завтрак</b>							
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	60
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100	0,9	0,2	8,1	43	60
<b>Обед</b>							
	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	
<b>Итого за Обед</b>		720	27,59	23,35	89,21	680,06	36,09
<b>Полдник</b>							
	Коржик молочный	50	4,06	3,02	25,35	143,54	0,03
	Варенец	200	5,8	5	8,2	106	1,6
<b>Итого за Полдник</b>		250	9,86	8,02	33,55	249,54	1,63
<b>Ужин</b>							
	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	
<b>Итого за Ужин</b>		470	17,48	18,56	53,94	453,72	7,79
<b>Итого за день</b>		1 977	78,82	66,42	239,55	1886,46	108,27

Шеф/повар

Тажиева С.Ж.

Старшая медсестра

Алексеева Е.Е.