

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по УВР
Чемизова Л.В.

на 21 января 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		С
Завтрак							
	Поджаренная из зеленого горошка	50	1,55	0,1	3,25	20	5
	Омлет с сыром	120	14,8	15,67	2,43	211,57	0,25
	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,15	0,02	10,19	42,7	2,45
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	
Итого за Завтрак		420	21,82	16,35	50,31	438,77	7,7
Второй завтрак							
	Банан	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед							
	Винегрет с морской капустой	60	1,03	4,13	5,31	62,37	5,1
	Суп-пюре из брокколи	200	2,69	5,69	6,37	89,81	29,23
	Бефстроганов из отварной говядины	80	12,33	11,72	1,96	165,18	0,2
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,3	4,17	31,83	184,92	
	Компот из смеси сухофруктов, 180/10	180	0,53	0,04	16,82	70,55	0,54
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	
Итого за Обед		700	25,08	26,24	86,95	689,43	35,07
Полдник							
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	
	Молоко кипяченое (3,2%)	200	5,8	6,4	9,4	120	2,6
Итого за Полдник		250	9,55	11,3	46,6	328,5	2,6
Ужин							
	Салат из свежих помидоров	60	0,69	4,11	2,64	51,66	14,4
	Биточки из кальмаров и рыбы	80	11,52	6,16	7,31	130,14	0,38
	Картофель и овощи, тушеные в соусе	150	3,28	3,37	22,52	133,68	11,62
	Чай с молоком (3,2%), 180/10	180	1,55	1,61	12,36	70,66	0,7
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Итого за Ужин		490	18,56	15,41	54,67	433,14	27,1
Итого за день		1 960	75,41	69,7	248,33	1936,84	82,47

Шеф/повар

Яценко А.Ю.

Старшая медсестра

Алексеева Е.Е.