

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

на 21 января 2025 г.

МП

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1-3 ГОДА

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	Поджаренная из зеленого горошка	50	1,55	0,1	3,25	20	5
	Омлет с сыром	100	13,45	12,9	2,08	179,25	0,2
	Чай с сахаром и лимоном, 180/8	180	0,15	0,02	8,2	34,72	2,45
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
<b>Итого за Завтрак</b>		380	18,95	13,42	38,13	351,47	7,65
<b>Второй завтрак</b>							
	Банан	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Обед</b>							
	Винегрет с морской капустой	30	0,53	2,06	2,73	31,53	2,59
	Суп-пюре из брокколи	180	2,27	4,79	4,77	73,35	26,31
	Бефстроганов из отварной говядины	60	10,63	8,37	1,8	126,98	0,16
	Каша пшеничная рассыпчатая	110	4,15	3,33	24,96	145,56	
	Компот из смеси сухофруктов, 180/8	180	0,53	0,04	14,83	62,57	0,54
	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>		590	20,19	18,86	63,87	510,19	29,6
<b>Полдник</b>							
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	
	Молоко кипяченое (3,2%)	180	5,22	5,76	8,46	108	2,34
<b>Итого за Полдник</b>		210	7,47	8,7	30,78	233,1	2,34
<b>Ужин</b>							
	Салат из свежих помидоров	40	0,49	3,08	1,87	38,01	10,2
	Биточки из кальмаров и рыбы	70	10,61	3,66	6,59	100,67	0,35
	Картофель и овощи, тушеные в соусе	120	2,62	3,31	18,01	112,62	9,3
	Чай с молоком (3,2%), 180/8	180	1,55	1,61	10,37	62,68	0,7
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	
<b>Итого за Ужин</b>		420	16,03	11,74	41,76	337,48	20,55
<b>Итого за день</b>		1 700	63,04	53,12	184,34	1479,24	70,14

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