

# МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по УВР  
Чемизова Л.В.

на 21 МАРТА 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		
<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36	
	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,11
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,82	4,22	28,63	179,52	0,73
	Напиток кофейный на молоке (3,2%), 180/10	180	2,98	3,2	15,96	105,78	1,4
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	
<b>Итого за Завтрак</b>		422	14,84	17,79	54,49	439,26	2,24
<b>Второй завтрак</b>							
	Апельсин	100	0,4	0,3	10,3	47	5
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100	0,4	0,3	10,3	47	5
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,8	2,07	3,76	37,1	4,53
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с говядиной, 180/10/10	200	4,69	6,56	7,73	109,44	10,44
	Котлета из мяса и печени с маслом сливочным, 80/5	85	11,5	9,76	9,13	170,54	3,1
	Макаронные изделия отварные	130	4,47	4,12	27,62	164,69	
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6
	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>		695	25,03	23,07	86,14	657,97	21,67
<b>Полдник</b>							
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,6
<b>Итого за Полдник</b>		250	9,55	9,9	45,6	316,5	0,6
<b>Ужин</b>							
	Салат из свежих огурцов	60	0,42	2,06	1,14	24,58	4,2
	Бефстроганов из куриного филе	80	11,30	7,11	10,68	151,29	0,34
	Пюре из цветной капусты с картофелем	150	3,73	5,22	11,92	110,29	32,08
	Чай с молоком (3,2%), 180/10	180	1,55	1,61	12,36	70,66	0,7
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
<b>Итого за Ужин</b>		505	19,28	16,24	50,86	427,32	37,32
<b>Итого за день</b>		1 972	69,1	67,3	247,39	1888,05	66,83

Шеф/повар

Тажиева С.Ж.

Старшая медсестра

Алексеева Е.Е.