

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		
Завтрак							
	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	
Итого за Завтрак		422	14,84	17,79	54,49	439,26	2,24
Второй завтрак							
	Апельсин	100	0,4	0,3	10,3	47	5
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,3	10,3	47	5
Обед							
	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	
Итого за Обед		695	25,03	23,07	86,14	657,97	21,67
Полдник							
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,6
Итого за Полдник		250	9,55	9,9	45,6	316,5	0,6
Ужин							
	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	
Итого за Ужин		505	19,28	16,24	50,86	427,32	37,32
Итого за день		1 972	69,1	67,3	247,39	1888,05	66,83

Шеф/повар

Тажиева С.Ж.

Старшая медсестра

Алексеева Е.Е.