

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по УВР
Чемизова Л.В.

на 22 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		
Завтрак							
	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36	
	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,11
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,67	4,51	25,18	168,05	0,78
	Какао на молоке (3,2%), 180/10	180	3,39	3,5	14,88	105,68	1,3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Итого за Завтрак		422	15,1	18,38	49,96	427,69	2,19
Второй завтрак							
	Апельсин	100	1,5	0,5	21	96	10
Итого за Второй завтрак		100	1,5	0,5	21	96	10
Обед							
	Салат из цветной капусты, брокколи, помидоров и зелени	60	1,21	2,15	2,42	34,42	23,48
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 160/35	195	8,87	5,17	13,97	137,18	7,63
	Запеканка картофельная с печенью с маслом сливочным, 200/5	205	19,12	15,22	25,46	314,66	23,71
	Сок фруктово-овощной	180	1,62	0,18	20,88	93,6	4,68
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	
Итого за Обед		680	33,46	23,1	82,45	673,26	59,5
Полдник							
	Сочни с творогом	50	5,92	4,54	20,77	147,24	0,04
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	1,8
Итого за Полдник		250	11,32	9,54	42,37	305,24	1,84
Ужин							
	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	7,5
	Биточки из курицы с соусом томатным, 80/20	100	12,57	12,57	9,54	202,40	3,72
	Каша перловая с овощами	130	3,51	3,31	22,56	134,18	13,58
	Чай с сахаром, 180/10	180	0,1	0,01	10,01	40,66	0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Итого за Ужин		460	18,03	16,11	53,09	431,44	24,85
Итого за день		1 912	79,41	67,63	248,87	1933,63	98,38

Шеф/повар

Яценко А.Ю.

Старшая медсестра

Алексеева Е.Е.