

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по УВР
Чемизова Л.В.

на 22 АПРЕЛЯ 2025 г.

МП

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1-3 ГОДА

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамин ы (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
	Поджарнировка 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	20	3,8	0,4	24,6	117,5	
Итого за Завтрак		380	18,95	13,42	38,13	351,47	7,65
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							
	Салат из картофеля с зеленым горошком	30	0,53	2,06	2,73	31,53	2,59
	Суп-пюре из цветной капусты	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	20	0,56	0,11	4,94	23,2	
Итого за Обед		590	20,19	18,86	63,87	510,19	29,6
Полдник							
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	
	Молоко «Умница»	180	5,22	5,76	8,46	108	2,34
Итого за Полдник		210	7,47	8,7	30,78	233,1	2,34
Ужин							
	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, тушенные 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	20	0,76	0,08	4,92	23,5	
Итого за Ужин		420	16,03	11,74	41,76	337,48	20,55
Итого за день		1 700	63,04	53,12	184,3 4	1479,24	70,14

Шеф/повар

Тажиева С.Ж.

Старшая медсестра

Алексеева Е.Е.