

# МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по УВР  
Чемизова Л.В.

на 23 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		С
<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36	
	Пудинг из творога (запеченный) с соусом кисельным из сухофруктов, 150/50	200	24,37	11,78	29,39	323,68	0,5
	Чай с шиповником, 180/10	180	0,2	0,05	11,46	49,18	30,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
<b>Итого за Завтрак</b>		407	26,13	17,77	50,75	472,22	30,59
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	43	60
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100	0,9	0,2	8,1	43	60
<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной	60	0,83	2,76	4,91	49,24	2,56
	Суп из овощей с папоротником с говядиной и сметаной, 180/10/10	200	4,59	7,46	7,52	116,48	3,7
	Котлета из мяса и печени	80	11,78	8,43	1,48	130,4	0,54
	Рис припущенный с овощами	130	2,79	3,98	25,16	147,54	1,56
	Напиток витаминный, 180/10	180	0,4	0,13	18,35	79,45	70,16
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	
<b>Итого за Обед</b>		700	23,59	23,25	82,08	639,71	78,52
<b>Полдник</b>							
	Коврижка "Медовая"	50	2,85	2,49	29,52	140,46	0,1
	Напиток «Снежок»	200	5,8	5	8,2	106	1,6
<b>Итого за Полдник</b>		250	8,65	7,49	37,72	246,46	1,7
<b>Ужин</b>							
	Жаркое по-домашнему (свинина)	200	13,28	12,28	8,07	195,2	0,66
	Чай с молоком (3,2%), 180/10	180	1,55	1,61	12,36	70,66	0,7
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
<b>Итого за Ужин</b>		455	20,88	18,86	60,28	494,59	11,86
<b>Итого за день</b>		1 912	80,15	67,57	238,93	1895,98	182,67

Шеф/повар

Яценко А.Ю.

Старшая медсестра

Алексеева Е.Е.