

МЕНЮ**«УТВЕРЖДАЮ»**Зам. директора по УВР
Чемизова Л.В.

на 24 февраля 2025 г.

МП

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1-3 ГОДА

| № | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |
|--------------------------------|--|------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | |
| | Сыр полутвердый | 10 | 2,32 | 2,95 | | 36,4 | 0,07 |
| | Каша жидкая молочная из риса и пшена с курагой, 140/10 | 150 | 6,24 | 3,96 | 29,42 | 178,23 | 0,78 |
| | Чай с сахаром, 180/8 | 180 | 0,1 | 0,01 | 8,02 | 32,68 | 0,05 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 | |
| Итого за Завтрак | | 365 | 9,83 | 11,17 | 44,86 | 319,96 | 0,9 |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| | Груша | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 38 |
| Итого за Второй завтрак | | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 38 |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров и сладкого перца | 30 | 0,36 | 1,05 | 1,41 | 17,04 | 23 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей, 160/15 | 175 | 5,26 | 5,25 | 12,3 | 117,47 | 3,62 |
| | Фрикадельки мясные с соусом сметанно-томатным, 60/10 | 70 | 10,05 | 7,55 | 6,67 | 135,19 | 0,7 |
| | Овощи запеченные | 120 | 3,49 | 4,23 | 13,74 | 108,72 | 21,81 |
| | Сок фруктовый | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 69 | 3 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | 23,5 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 0,56 | 0,11 | 4,94 | 23,2 | |
| Итого за Обед | | 585 | 21,23 | 18,42 | 59,13 | 494,12 | 52,09 |
| Полдник | | | | | | | |
| | Ватрушка с творогом | 50 | 5,35 | 3,55 | 16,73 | 119,95 | 0,05 |
| | Йогурт питьевой | 180 | 5,04 | 4,5 | 23,4 | 154,8 | 2,88 |
| Итого за Полдник | | 230 | 10,39 | 8,05 | 40,13 | 274,75 | 2,93 |
| Ужин | | | | | | | |
| | Поджаренная из свежих огурцов | 30 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,3 | 2,1 |
| | Биточки из кальмаров и рыбы | 70 | 9,78 | 9,83 | 2,07 | 136,14 | 1 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 4,28 | 3,95 | 18,74 | 126,89 | |
| | Чай ягодный, 180/8 | 180 | 0,15 | 0,02 | 8,65 | 35,8 | 0,95 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | |
| Итого за Ужин | | 400 | 15,94 | 13,99 | 39,87 | 349,13 | 4,05 |
| Итого за день | | 1 680 | 58,19 | 51,83 | 191,49 | 1475,96 | 97,97 |

*Шеф/повар**Тажиева С.Ж.**Старшая медсестра**Алексеева Е.Е.*