

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по УВР
Чемизова Л.В.

на 24 МАРТА 2025 г.

МП

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			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 риса и пшена с курагой, 190/10	200	7,34	4,87	33,5	207,21	0,94
	Чай с сахаром, 180/10	180	0,1	0,01	10,01	40,66	0,05
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	
Итого за Завтрак		422	12,48	15,25	53,41	401,83	1,1
Второй завтрак							
	Яблоко	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 перца сладкого	60	0,71	2,1	2,74	33,66	45,9
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей, 180/15	195	5,47	5,28	13,67	123,98	4
	Фрикадельки мясные с соусом сметанно- томатным, 80/20	100	11,95	10,65	8,16	177,01	0,71
	Овощи запеченные	150	4,56	4,99	17,51	135,28	28,15
	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	1,68	0,33	14,82	69,6	
Итого за Обед		735	26,79	23,69	84,92	669,33	82,36
Полдник							
	Ватрушка с творогом	50	5,35	3,55	16,73	119,95	0,05
	Йогурт питьевой	200	5,6	5	26	172	3,2
Итого за Полдник		250	10,95	8,55	42,73	291,95	3,25
Ужин							
	Поджаренная из свежих огурцов	30	0,21	0,03	0,57	3,3	2,1
	Гуляш из куриного филе	80	11,18	12	2,21	162,14	1,13
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,23	4,91	22,9	155,84	
	Чай ягодный, 180/10	180	0,15	0,02	10,65	43,78	0,95
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Итого за Ужин		450	19,05	17,2	51,09	435,56	4,18
Итого за день		1 957	70,07	64,89	239,65	1836,67	128,89

Шеф/повар

Тажиева С.Ж.

Старшая медсестра

Алексеева Е.Е.