

## МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по УВР  
Чемизова Л.В.

на 26 МАЯ 2025 г.

МП

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1-3 ГОДА

| №                       | Прием пищи, наименование<br>блюда                                     | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества<br>(г) |       |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины<br>(мг)<br>С |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------|-------|-------|-----------------------------------|-----------------------|
|                         |                                                                       |                        | 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<br>риса и пшена с курагой,<br>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        |                                                                       | 360                    | 9,83                    | 11,17 | 44,86 | 319,96                            | 0,9                   |
| 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 картофеля с зеленым<br>горошком                              | 30                     | 0,53                    | 2,06  | 2,73  | 31,53                             | 2,59                  |
|                         | Борщ из капусты с<br>картофелем со сметаной с<br>говядиной, 160/10/10 | 180                    | 4,4                     | 5,61  | 6,96  | 96,47                             | 6,4                   |
|                         | Бефстроганов из отварной<br>говядины                                  | 60                     | 10,63                   | 8,37  | 1,8   | 126,98                            | 0,16                  |
|                         | Макаронные изделия<br>отварные                                        | 110                    | 3,64                    | 3,3   | 22,48 | 133,58                            |                       |
|                         | Сок фруктовый                                                         | 150                    | 0,75                    | 0,15  | 15,15 | 69                                | 3                     |
|                         | 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           |                                                                       | 560                    | 22,03                   | 19,76 | 63,9  | 527,76                            | 12,15                 |
| 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                    |                                                                       |                        |                         |       |       |                                   |                       |
|                         | Поджарнировка из свежих<br>помидоров                                  | 30                     | 0,33                    | 0,06  | 1,14  | 7,2                               | 7,5                   |
|                         | Котлеты рыбные (горбуша) с<br>маслом сливочным, 70/3                  | 73                     | 11,86                   | 7,10  | 7,43  | 140,22                            | 0,29                  |
|                         | Картофельное пюре                                                     | 120                    | 2,56                    | 3,75  | 17,33 | 113,33                            | 9,04                  |
|                         | Чай с молоком (3,2%), 180/10                                          | 180                    | 1,55                    | 1,61  | 10,37 | 62,68                             | 0,7                   |
|                         | Хлеб пшеничный                                                        | 20                     | 1,52                    | 0,16  | 9,84  | 47                                |                       |
| Итого за Ужин           |                                                                       | 423                    | 17,82                   | 12,68 | 46,11 | 370,43                            | 17,53                 |
| Итого за день           |                                                                       | 1 673                  | 60,87                   | 51,86 | 202,5 | 1530,9                            | 71,51                 |

Шеф/повар

Тажиева С.Ж.

Старшая медсестра

Алексеева Е.Е.