

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по УВР
Чемизова Л.В.

на 27 МАРТА 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
Завтрак							
	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	30	1,52	0,16	9,84	47	
Итого за Завтрак		407	26,13	17,77	50,75	472,22	30,59
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	100	0,9	0,2	8,1	43	60
Итого за Второй завтрак		100	0,9	0,2	8,1	43	60
Обед							
	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
	Гуляш из отварной говядины	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	30	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,68	0,33	14,82	69,6	
Итого за Обед		700	23,59	23,25	82,08	639,71	78,52
Полдник							
	Коврижка "Медовая"	50	2,85	2,49	29,52	140,46	0,1
	Ряженка	200	5,8	5	8,2	106	1,6
Итого за Полдник		250	8,65	7,49	37,72	246,46	1,7
Ужин							
	Зразы рыбные с яйцом (горбуша) с маслом сливочным, 80/5	85	13,28	12,28	8,07	195,2	0,66
	Картофельное пюре	150	3,01	4,65	20,17	134,73	10,5
	Чай с молоком (3,2%), 180/10	180	1,55	1,61	12,36	70,66	0,7
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94	
Итого за Ужин		455	20,88	18,86	60,28	494,59	11,86
Итого за день		1 912	80,15	67,57	238,93	1895,98	182,67

Шеф/повар

Тажиева С.Ж.

Старшая медсестра

Алексеева Е.Е.