

# МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по УВР  
Чемизова Л.В.

на 28 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		
<b>Завтрак</b>							
	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 овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами, 190/10	200	6,95	4,67	29,97	189,81	1,37
	Напиток кофейный на молоке (3,2%), 180/10	180	2,98	3,2	15,96	105,78	1,4
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	
<b>Итого за Завтрак</b>		422	14,97	18,24	55,83	449,55	2,88
<b>Второй завтрак</b>							
	Банан	100	0,4	0,3	10,3	47	5
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100	0,4	0,3	10,3	47	5
<b>Обед</b>							
	Салат из консервированы помидоров	60	0,42	2,06	1,14	24,58	4,2
	Суп картофельный с рисом с курицей, 180/15	195	4,84	6,1	11,66	121,07	4,18
	Биточки из сердца говяжьего с маслом сливочным, 80/5	85	11,1	8,56	10,99	160,99	1,3
	Пюре из цветной капусты с картофелем	150	3,73	5,22	11,92	110,29	32,08
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,24	0,44	19,76	92,8	
<b>Итого за Обед</b>		740	25,54	22,8	88,41	663,03	45,36
<b>Полдник</b>							
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	
	Варенец	200	5,8	5	8,4	108	0,6
<b>Итого за Полдник</b>		250	9,55	9,9	45,6	316,5	0,6
<b>Ужин</b>							
	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,33	0,06	1,14	7,2	7,5
	Зразы куриные с омлетом и овощами с соусом томатным, 80/20	100	12,86	14,38	8,36	215,22	4,08
	Макаронные изделия отварные	130	4,47	4,12	27,62	164,69	
	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	
<b>Итого за Ужин</b>		460	19,38	18,77	58,42	483,29	41,63
<b>Итого за день</b>		1 972	69,84	70,01	258,56	1959,37	95,47

*Шеф/повар*

*Тажиева С.Ж.*

*Старшая медсестра*

*Алексеева Е.Е.*