

## МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по УВР  
Чемизова Л.В.

на 28 МАЯ 2025 г.

МП

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ

| №                       | Прием пищи, наименование<br>блюда                       | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины<br>(мг) |
|-------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|------------------|
|                         |                                                         |                        | Б                    | Ж     | У      |                                   | С                |
| Завтрак                 |                                                         |                        |                      |       |        |                                   |                  |
|                         | Масло сливочное                                         | 7                      | 0,04                 | 5,78  | 0,06   | 52,36                             |                  |
|                         | Сыр полутвердый                                         | 15                     | 3,48                 | 4,43  |        | 54,6                              | 0,11             |
|                         | Хлопья кукурузные с молоком                             | 200                    | 7,32                 | 5,16  | 40,4   | 240                               | 2,08             |
|                         | Напиток кофейный на молоке<br>(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                                |                  |
| Итого за Завтрак        |                                                         | 422                    | 15,34                | 18,73 | 66,26  | 499,74                            | 3,59             |
| Второй завтрак          |                                                         |                        |                      |       |        |                                   |                  |
|                         | Апельсин                                                | 100                    | 1,5                  | 0,5   | 21     | 96                                | 10               |
| Итого за Второй завтрак |                                                         | 100                    | 1,5                  | 0,5   | 21     | 96                                | 10               |
| Обед                    |                                                         |                        |                      |       |        |                                   |                  |
|                         | Салат из свеклы отварной с<br>сыром                     | 60                     | 3,05                 | 4,99  | 4,16   | 74,06                             | 2,15             |
|                         | Суп-пюре из разных овощей                               | 200                    | 2,85                 | 4,17  | 12,62  | 100,03                            | 10,18            |
|                         | Плов с отварной говядиной                               | 200                    | 17,91                | 14,71 | 20,95  | 287,16                            | 0,6              |
|                         | Сок фруктово-овощной                                    | 180                    | 1,62                 | 0,18  | 20,88  | 93,6                              | 4,68             |
|                         | Хлеб пшеничный                                          | 30                     | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47                                |                  |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                                    | 25                     | 1,12                 | 0,22  | 9,88   | 46,4                              |                  |
| Итого за Обед           |                                                         | 680                    | 28,07                | 24,43 | 78,33  | 648,25                            | 17,61            |
| Полдник                 |                                                         |                        |                      |       |        |                                   |                  |
|                         | Сочни с творогом                                        | 50                     | 5,92                 | 4,54  | 20,77  | 147,24                            | 0,04             |
|                         | Кефир с лактулозой                                      | 200                    | 5,4                  | 5     | 21,6   | 158                               | 1,8              |
| Итого за Полдник        |                                                         | 250                    | 11,32                | 9,54  | 42,37  | 305,24                            | 1,84             |
| Ужин                    |                                                         |                        |                      |       |        |                                   |                  |
|                         | Биточки из кальмаров и рыбы с<br>маслом сливочным, 80/5 | 85                     | 11,55                | 10,29 | 7,35   | 167,54                            | 0,38             |
|                         | Пюре из цветной капусты с<br>картофелем                 | 150                    | 3,73                 | 5,22  | 11,92  | 110,29                            | 32,08            |
|                         | 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                    | 19,87                | 17,44 | 51,31  | 442,49                            | 33,16            |
| Итого за день           |                                                         | 1 907                  | 76,1                 | 70,64 | 259,27 | 1991,72                           | 66,2             |

*Шеф/повар**Яценко А.Ю.**Старшая медсестра**Алексеева Е.Е.*