

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по УВР
Чемизова Л.В.

на 28 МАЯ 2025 г.

МП

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1-3 ГОДА

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	
	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95		36,4	0,07
	Хлопья кукурузные с молоком	150	5,11	4,18	22,55	150	1,69
	Напиток кофейный на молоке (3,2%), 180/8	180	2,98	3,2	13,96	97,8	1,4
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,12	7,38	35,25	
Итого за Завтрак		360	11,58	14,58	43,93	356,85	3,16
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 сыром	30	1,53	2,5	2,08	37,03	1,08
	Суп-пюре из разных овощей	180	2,58	4,06	11,39	93,02	9,07
	Плов с отварной говядиной	170	13,89	12,47	19,41	245,04	0,52
	Сок фруктово-овощной	150	1,35	0,15	17,4	78	3,9
	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	21,43	19,45	65,06	523,29	14,57
Полдник							
	Сочни с творогом	50	5,92	4,54	20,77	147,24	0,04
	Кефир с лактулозой	180	4,86	4,5	19,44	142,2	1,62
Итого за Полдник		230	10,78	9,04	40,21	289,44	1,66
Ужин							
	Биточки из кальмаров и рыбы с маслом сливочным, 70/3	73	10,63	6,14	6,61	123,11	0,35
	Пюре из цветной капусты с картофелем	120	2,98	4,32	9,54	89,58	25,66
	Чай с молоком (3,2%), 180/8	180	1,55	1,61	10,37	62,68	0,7
	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,32	19,68	94	
Итого за Ужин		413	18,2	12,39	46,2	369,37	26,71
Итого за день		1 663	63,49	55,96	216,4	1634,95	56,1

Шеф/повар

Яценко А.Ю.

Старшая медсестра

Алексеева Е.Е.