

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по УВР

Чемизова Л.В.

на 28 декабря 2024 г.

МП

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
	Омлет натуральный	100	5,2	10,1	31,1	305,80	2,00
	Доп. гарнир: горошек зеленый	25	0,1	7,8	0,1	70,90	
	Батон	40	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
Завтрак2							
	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
	Салат из огурцов консерв. с луком	60	0,3	4,5	1,7	90,20	8,25
	Суп рыбный по-шведски	200	6,5	8,7	16,8	129,21	6,30
	Биточки мясные рубленые	80	11,1	10,12	24,94	240,6	16,7
	Пюре картофельное	120	2,2	5.1	12,8	116,00	6,00
	Компот из кураги	180	0,26	0,11	17,80	81,72	7,80
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Полдник							
	Пряники	30	5,7	2,0	35,3	182,56	3,6
	Варенец	180	5,3	4,6	18,5	138,6	1,32
Ужин							
	Винегрет овощной	60	1,2	4,8	5,2	80,55	4,3
	Макаронник с печенью	150	13,32	18,10	25,20	330,50	0,46
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Чай с молоком с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			64,1	79,0	288,9	2221,6	64,7

Шеф/повар

Яценко А.Ю.

Старшая медсестра

Алексеева Е.Е.