

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по УВР
Чемизова Л.В.

на 30 МАЯ 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | 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 |
| | Какао на молоке (3,2%), 180/10 | 180 | 3,39 | 3,5 | 14,88 | 105,68 | 1,3 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | |
| Итого за Завтрак | | 422 | 15,38 | 18,54 | 54,75 | 449,45 | 2,78 |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 5 |
| Итого за Второй завтрак | | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 5 |
| Обед | | | | | | | |
| | Винегрет овощной | 60 | 0,83 | 2,73 | 4,28 | 45,94 | 3,36 |
| | Суп-пюре из разных овощей | 200 | 4,69 | 6,56 | 7,73 | 109,44 | 10,44 |
| | Котлета из мяса и печени с маслом сливочным, 80/5 | 85 | 11,5 | 9,76 | 9,13 | 170,54 | 3,1 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 5,23 | 4,91 | 22,9 | 155,84 | |
| | Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0,18 | 18,18 | 82,8 | 3,6 |
| | 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 | | 695 | 25,82 | 24,52 | 81,94 | 657,96 | 20,5 |
| Полдник | | | | | | | |
| | Печенье | 50 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | |
| | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 108 | 0,6 |
| Итого за Полдник | | 250 | 9,55 | 9,9 | 45,6 | 316,5 | 0,6 |
| Ужин | | | | | | | |
| | Котлеты мясные с соусом томатным | 80/20 | 13,28 | 12,28 | 8,07 | 195,2 | 0,66 |
| | Овощи запеченные | 150 | 4,56 | 4,99 | 17,51 | 135,28 | 28,15 |
| | Чай с сахаром | 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 | 22,43 | 19,2 | 57,62 | 495,14 | 29,51 |
| Итого за день | | 1 922 | 73,58 | 72,46 | 250,2 1 | 1966,05 | 58,39 |

Шеф/повар

Яценко А.Ю.

Старшая медсестра

Алексеева Е.Е.