

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по УВР
Чемизова Л.В.

на 30 МАЯ 2025 г.

МП

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1-3 ГОДА

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамин
			Б	Ж	У		ы (мг) С
Завтрак							
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	
	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95		36,4	0,07
	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев " Геркулес" с ягодами, 140/10	150	5,14	3,45	21,51	137,92	1,24
	Какао на молоке (3,2%), 180/8	180	3,39	3,5	12,89	97,7	1,3
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,12	7,38	35,25	
Итого за Завтрак		360	12,02	14,15	41,82	344,67	2,61
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	30	0,43	1,37	2,21	23,32	1,72
	Суп-пюре из разных овощей	180	4,53	5,66	6,97	97,52	9,36
	Котлета из мяса и печени с маслом сливочным, 60/3	63	9,14	7,60	7,73	135,87	2,98
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,28	3,95	18,74	126,89	
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	3
	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		563	21,21	19	65,58	522,8	17,06
Полдник							
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	0,54
Итого за Полдник		210	7,47	7,44	29,88	222,3	0,54
Ужин							
	Поджарнировка из перца сладкого	30	0,39	0,03	1,59	8,1	75
	Котлеты мясные с соусом томатным	60/10	11,86	8,29	7,17	149,68	0,47
	Овощи запеченные	120	3,49	4,23	13,74	108,72	21,81
	Чай с сахаром	180	1,55	1,61	10,37	62,68	0,7
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Итого за Ужин		423	18,81	14,32	42,71	376,18	97,98
Итого за день		1 656	59,91	55,21	190,2 9	1512,95	123,19

Шеф/повар

Яценко А.Ю.

Старшая медсестра

Алексеева Е.Е.