

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по УВР
Чемизова Л.В.

на 31 МАРТА 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		С
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 риса и пшена с курагой, 190/10	200	7,34	4,87	33,5	207,21	0,94
	Чай с сахаром, 180/10	180	0,1	0,01	10,01	40,66	0,05
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	
Итого за Завтрак		422	12,48	15,25	53,41	401,83	1,1
Второй завтрак							
	Апельсин	100	0,8	0,2	7,5	38	38
Итого за Второй завтрак		100	0,8	0,2	7,5	38	38
Обед							
	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	1,03	4,13	5,31	62,37	5,1
	Борщ из капусты с картофелем со сметаной с говядиной, 180/10/10	200	4,54	6,51	7,73	108,33	7,16
	Бефстроганов из отварной говядины	80	12,33	11,72	1,96	165,18	0,2
	Макаронные изделия отварные	130	4,47	4,12	27,62	164,69	
	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		690	25,91	27,04	80,52	676,77	16,06
Полдник							
	Печенье	50	5,35	3,55	16,73	119,95	0,05
	Йогурт питьевой	200	5,6	5	26	172	3,2
Итого за Полдник		250	10,95	8,55	42,73	291,95	3,25
Ужин							
	Котлеты рыбные (горбуша) с маслом сливочным, 80/5	85	13,09	10,0	8,60	176,35	0,32
	Картофельное пюре	150	3,01	4,65	20,17	134,73	10,5
	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	20,69	16,61	60,81	475,74	11,52
Итого за день		1 917	70,83	67,65	244,97	1884,29	69,93

Шеф/повар

Тажиева С.Ж.

Старшая медсестра

Алексеева Е.Е.