

**МЕНЮ****«УТВЕРЖДАЮ»**

Зам. директора по УВР

Чемизова Л.В.

на 31 МАРТА 2025 г.

МП

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1-3 ГОДА

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	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 риса и пшена с курагой, 140/10	150	6,24	3,96	29,42	178,23	0,78
	Чай с сахаром, 180/8	180	0,1	0,01	8,02	32,68	0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,12	7,38	35,25	
<b>Итого за Завтрак</b>		360	9,83	11,17	44,86	319,96	0,9
<b>Второй завтрак</b>							
	Апельсин	100	0,8	0,2	7,5	38	38
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100	0,8	0,2	7,5	38	38
<b>Обед</b>							
	Салат из картофеля с зеленым горошком	30	0,53	2,06	2,73	31,53	2,59
	Борщ из капусты с картофелем со сметаной с говядиной, 160/10/10	180	4,4	5,61	6,96	96,47	6,4
	Бефстроганов из отварной говядины	60	10,63	8,37	1,8	126,98	0,16
	Каша гречневая отварная	110	3,64	3,3	22,48	133,58	
	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	
<b>Итого за Обед</b>		560	22,03	19,76	63,9	527,76	12,15
<b>Полдник</b>							
	Печенье	50	5,35	3,55	16,73	119,95	0,05
	Йогурт питьевой	180	5,04	4,5	23,4	154,8	2,88
<b>Итого за Полдник</b>		230	10,39	8,05	40,13	274,75	2,93
<b>Ужин</b>							
	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	7,5
	Котлеты рыбные (горбуша) с маслом сливочным, 70/3	73	11,86	7,10	7,43	140,22	0,29
	Картофельное пюре	120	2,56	3,75	17,33	113,33	9,04
	Чай с молоком (3,2%), 180/10	180	1,55	1,61	10,37	62,68	0,7
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
<b>Итого за Ужин</b>		423	17,82	12,68	46,11	370,43	17,53
<b>Итого за день</b>		1 673	60,87	51,86	202,5	1530,9	71,51

*Шеф/повар**Тажиева С.Ж.**Старшая медсестра**Алексеева Е.Е.*