

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по УВР
Чемизова Л.В.

на 14 июля 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 овсяных хлопьев " Геркулес" с ягодами, 190/10	200	6,95	4,67	29,97	189,81	1,37
	Напиток кофейный на молоке (3,2%), 180/10	180	2,98	3,2	15,96	105,78	1,4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Итого за Завтрак		422	14,97	18,24	55,83	449,55	2,88
Второй завтрак							
	Яблоко	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 свежих помидоров и огурцов	60	0,57	2,09	2,09	30,23	9,49
	Борщ из капусты с картофелем со сметаной с говядиной, 180/10/10	200	4,54	6,51	7,73	108,33	7,16
	Плов из булгура с отварной говядиной	200	20,44	14,17	34,84	361,13	1,38
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	
Итого за Обед		680	29,09	23,33	82,56	675,89	21,63
Полдник							
	Ватрушка с творогом	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							
	Салат из овощей с кукурузой	60	0,85	2,17	2,79	34,29	15,41
	Котлеты из курицы	80	13,25	8,15	8,03	157,8	0,66
	Картофель и овощи, тушеные в соусе	150	3,28	3,37	22,52	133,68	11,62
	Чай с молоком (3,2%), 180/10	180	1,55	1,61	12,36	70,66	0,7
	Хлеб пшеничный, 30	20	1,52	0,16	9,84	47	
Итого за Ужин		490	20,45	15,46	55,54	443,43	28,39
Итого за день		1 942	76,26	65,78	244,16	1898,82	94,15

Шеф/повар

Яценко А.Ю.

Кладовщик

Илларионова В.П.