

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по УВР
Чемизова Л.В.

на 15 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							
	Подгарнировка из свежих огурцов	50	0,35	0,05	0,95	5,5	3,5
	Омлет натуральный	120	13,32	13,71	2,8	188,75	0,26
	Чай с сахаром, 180/10	180	0,1	0,01	10,01	40,66	0,05
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	
	Итого за Завтрак	420	19,09	14,33	48,2	399,41	3,81
Второй завтрак							
	Банан	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед							
	Салат из морской капусты и моркови с яйцом	60	1,33	2,66	2,98	43,5	2,1
	Суп картофельный с рисом с курицей, 180/15	195	4,84	6,1	11,66	121,07	4,18
	Рагу из овощей со говядиной	200	18,22	14,81	14,2	262,86	15,62
	Компот из смеси сухофруктов, 180/10	180	0,53	0,04	16,82	70,55	0,54
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8	
	Итого за Обед	705	29,44	24,29	80,18	661,28	22,44
Полдник							
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	
	Молоко Умница	200	5,8	6,4	9,4	120	2,6
	Итого за Полдник	250	9,55	11,3	46,6	328,5	2,6
Ужин							
	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	7,5
	Куриное филе в сырном соусе	80	16,01	11,32	0,89	173,66	0,67
	Макаронные изделия отварные	130	4,47	4,12	27,62	164,69	
	Чай ягодный, 180/10	180	0,15	0,02	10,65	43,78	0,95
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Итого за Ужин	450	23,24	15,76	55,06	459,83	9,12
	Итого за день	1 925	81,72	66,08	239,84	1896,02	47,97

Шеф/повар

Яценко А.Ю.

Кладовщик

Илларионова В.П.