

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по УВР
Чемизова Л.В.

на 15 июля 2025 г.

МП

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1-3 ГОДА

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамин ы (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
	Поджарнировка из свежих огурцов	50	0,35	0,05	0,95	5,5	3,5
	Омлет натуральный	100	12,39	12,14	2,24	168,44	0,2
	Чай с сахаром, 180/8	180	0,1	0,01	8,02	32,68	0,05
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
Итого за Завтрак		380	16,64	12,6	35,81	324,12	3,75
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	30	0,59	1,07	1,42	18,85	1,03
	Суп картофельный с рисом с курицей, 160/15	175	4,67	6,07	10,25	114,56	3,74
	Рагу из овощей со говядиной	170	14,6	10,85	13,14	208,31	20,26
	Компот из смеси сухофруктов, 180/8	180	0,53	0,04	14,83	62,57	0,54
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	23,2	
Итого за Обед		595	23,23	18,38	59,34	497,99	25,57
Полдник							
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	
	Молоко Умница	180	5,22	5,76	8,46	108	2,34
Итого за Полдник		210	7,47	8,7	30,78	233,1	2,34
Ужин							
	Поджарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	7,5
	Куриное филе в сырном соусе	60	12,58	8,24	0,89	131,26	0,66
	Макаронные изделия отварные	110	3,64	3,3	22,48	133,58	
	Чай ягодный, 180/8	180	0,15	0,02	8,65	35,8	0,95
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Итого за Ужин		400	18,22	11,78	43	354,84	9,11
Итого за день		1 685	65,96	51,86	178,7 3	1457,05	50,77

Шеф/повар

Яценко А.Ю.

Кладовщик

Илларионова В.П.