

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по УВР
Чемизова Л.В.

на 16 июля 2025 г.

МП

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36	
	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,11
	Хлопья кукурузные с молоком	200	7,32	5,16	40,4	240	2,08
	Какао на молоке (3,2%), 180/10	180	3,39	3,5	14,88	105,68	1,3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Итого за Завтрак	422	15,75	19,03	65,18	499,64	3,49
Второй завтрак							
	Нектарин	100	1,5	0,5	21	96	10
	Итого за Второй завтрак	100	1,5	0,5	21	96	10
Обед							
	Салат из свеклы отварной с сыром	60	3,23	5,2	2,33	68,79	0,6
	Суп-пюре из разных овощей	200	2,85	4,17	12,62	100,03	10,18
	Гуляш из отварной говядины	80	11,78	8,43	1,48	130,4	0,54
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,23	4,91	22,9	155,84	
	Сок фруктово-овощной	180	1,62	0,18	20,88	93,6	4,68
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	
	Итого за Обед	700	27,91	23,38	84,87	665,26	16
Полдник							
	Сочни с творогом	50	5,92	4,54	20,77	147,24	0,04
	Ацидофилин	200	5,4	5	21,6	158	1,8
	Итого за Полдник	250	11,32	9,54	42,37	305,24	1,84
Ужин							
	Битки рыбные(треска) с маслом сливочным, 80/5	85	14,01	10,76	2,85	163,05	0,34
	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	40	3,04	0,32	19,68	94	
	Итого за Ужин	455	21,61	17,34	55,06	462,44	11,54
	Итого за день	1 927	78,09	69,79	268,48	2028,58	42,87

Шеф/повар

Яценко А.Ю.

Кладовщик

Илларионова В.П.