

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по УВР
Чемизова Л.В.

на 16 июля 2025 г.

МП

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1-3 ГОДА

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	
	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95		36,4	0,07
	Хлопья кукурузные с молоком	150	5,11	4,18	22,55	150	1,69
	Какао на молоке (3,2%), 180/8	180	3,39	3,5	12,89	97,7	1,3
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	
Итого за Завтрак		360	11,99	14,88	42,86	356,75	3,06
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	30	1,56	3,05	1,19	38,26	0,29
	Суп-пюре из разных овощей	180	2,58	4,06	11,39	93,02	9,07
	Гуляш из отварной говядины	60	9,78	6,86	1,33	107,4	0,46
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,28	3,95	18,74	126,89	
	Сок фруктово-овощной	150	1,35	0,15	17,4	78	3,9
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	23,2	
Итого за Обед		560	21,63	18,34	64,83	513,77	13,72
Полдник							
	Сочни с творогом	50	5,92	4,54	20,77	147,24	0,04
	Ацидофилин	180	4,86	4,5	19,44	142,2	1,62
Итого за Полдник		230	10,78	9,04	40,21	289,44	1,66
Ужин							
	Подгарнировка из перца сладкого	30	0,39	0,03	1,59	8,1	75
	Битки рыбные (треска) с маслом сливочным, 70/3	73	11,53	7,54	2,10	121,31	0,28
	Картофельное пюре	120	2,56	3,75	17,33	113,33	9,04
	Чай с молоком (3,2%), 180/8	180	1,55	1,61	10,37	62,68	0,7
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Итого за Ужин		423	17,55	13,09	41,23	352,42	85,02
Итого за день		1 673	63,45	55,85	210,13	1608,38	113,46

Шеф/повар

Яценко А.Ю.

Кладовщик

Илларионова В.П.