

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по УВР
Чемизова Л.В.

на 17 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	
	Запеканка из творога с соусом кисельным из сухофруктов, 150/50	200	21,28	10,33	34,66	318,08	0,31
	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,15	0,02	10,19	42,7	2,45
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Итого за Завтрак		407	22,99	16,29	54,75	460,14	2,76
Второй завтрак							
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	60
Итого за Второй завтрак		100	0,9	0,2	8,1	43	60
Обед							
	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	0,91	2,13	3,89	38,9	17,75
	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 160/35	195	8,79	7,94	10,73	149,58	5,78
	Биточки мясные	80	11,18	9,48	9,25	167,89	0,34
	Картофель и овощи, тушеные в соусе	150	3,28	3,37	22,52	133,68	11,62
	Кисель из кураги, 180/10	180	0,79	0,05	23,1	96,61	0,6
	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		705	27,59	23,35	89,21	680,06	36,09
Полдник							
	Коржик молочный	50	4,06	3,02	25,35	143,54	0,03
	Варенец	200	5,8	5	8,2	106	1,6
Итого за Полдник		250	9,86	8,02	33,55	249,54	1,63
Ужин							
	Поджарнировка из свежих огурцов	30	0,21	0,03	0,57	3,3	2,1
	Зразы куриные с омлетом и овощами с соусом томатным, 80/20	100	12,86	14,38	8,36	215,22	4,08
	Рис припущенный с овощами	130	2,79	3,98	25,16	147,54	1,56
	Чай с сахаром, 180/10	180	0,1	0,01	10,01	40,66	0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Итого за Ужин		460	17,48	18,56	53,94	453,72	7,79
Итого за день		1 922	78,82	66,42	239,55	1886,46	108,27

Шеф/повар

Яценко А.Ю.

Кладовщик

Илларионова В.П.