

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по УВР
Чемизова Л.В.

на 18 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	
	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,11
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,82	4,22	28,63	179,52	0,73
	Напиток кофейный на молоке (3,2%), 180/10	180	2,98	3,2	15,96	105,78	1,4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Итого за Завтрак		422	14,84	17,79	54,49	439,26	2,24
Второй завтрак							
	Яблоко	100	0,4	0,3	10,3	47	5
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,3	10,3	47	5
Обед							
	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,8	2,07	3,76	37,1	4,53
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с говядиной, 180/10/10	200	4,69	6,56	7,73	109,44	10,44
	Котлета из мяса и печени с маслом сливочным, 80/5	85	11,5	9,76	9,13	170,54	3,1
	Макаронные изделия отварные	130	4,47	4,12	27,62	164,69	
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6
	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		695	25,03	23,07	86,14	657,97	21,67
Полдник							
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	
	Кефир	200	5,8	5	8,4	108	0,6
Итого за Полдник		250	9,55	9,9	45,6	316,5	0,6
Ужин							
	Салат из свежих огурцов	60	0,42	2,06	1,14	24,58	4,2
	Биточки рыбные (минтай) с маслом сливочным, 80/5	85	11,30	7,11	10,68	151,29	0,34
	Пюре из цветной капусты с картофелем	150	3,73	5,22	11,92	110,29	32,08
	Чай с молоком (3,2%), 180/10	180	1,55	1,61	12,36	70,66	0,7
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Итого за Ужин		505	19,28	16,24	50,86	427,32	37,32
Итого за день		1 972	69,1	67,3	247,39	1888,05	66,83

Шеф/повар

Яценко А.Ю.

Кладовщик

Илларионова В.П.