

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по УВР
Чемизова Л.В.

на 18 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
	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	5,09	3,16	21,08	132,99	0,55
	Напиток кофейный на молоке (3,2%), 180/8	180	2,98	3,2	13,96	97,8	1,4
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	
Итого за Завтрак		360	11,56	13,56	42,46	339,84	2,02
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	30	0,42	2,03	1,95	27,91	3,01
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с говядиной, 160/10/10	180	4,53	5,66	6,97	97,52	9,36
	Котлета из мяса и печени с маслом сливочным, 60/3	63	9,14	7,60	7,73	135,87	2,98
	Макаронные изделия отварные	110	3,64	3,3	22,48	133,58	
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	3
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	23,2	
Итого за Обед		553	19,8	18,93	64,14	510,58	18,35
Полдник							
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	
	Кефир	180	5,22	4,5	7,56	97,2	0,54
Итого за Полдник		210	7,47	7,44	29,88	222,3	0,54
Ужин							
	Салат из свежих огурцов	30	0,21	1,03	0,57	12,29	2,1
	Биточки рыбные (минтай) с маслом сливочным, 70/3	73	9,91	5,30	9,07	123,10	0,31
	Пюре из цветной капусты с картофелем	120	2,98	4,32	9,54	89,58	25,66
	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	16,17	12,42	39,39	334,65	28,77
Итого за день		1 646	55,4	52,65	186,17	1454,37	54,68

Шеф/повар

Яценко А.Ю.

Кладовщик

Илларионова В.П.