

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по УВР
Чемизова Л. В.

на 2 мая 2024 г.

МП

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
1	Омлет натуральный	120	12,9	11,1	9,5	208,80	0,23
2	Горошек зеленый	25	0,12	-	16,4	75,63	0,12
3	Батон	40	1,5	0,54	9,7	48,64	
4	Масло	10	0,1	7,8	0,1	70,90	
5	Сыр	15	3,8	3,9	4,8	60,0	0,1
6	Чай с молоком	180	1,1	1,2	9,3	53,20	0,5
Завтрак 2							
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
1	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	60	0,1	3,8	0,4	27,10	1,6
2	Суп рыбный по-шведски	200	6,5	3,7	14,1	140,93	3,8
3	Жаркое по-домашнему	180	12,4	9,9	16,2	320,2	4,1
4	Кисель из вишни	180	1,0	0,36	9,9	45,60	
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	0
6	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	0
Полдник							
1	Булочка «Розовая»	70	5,7	2,00	35,3	182,56	0,18
2	Молоко «Умница»	180	4,3	4,8	7,1	90,00	2
3	Апельсин	110	0,92	0,18	8,89	47,30	7,0
Ужин							
1	Салат из консервированных огурцов с луком	60	0,5	5,4	1,4	52,80	6,30
2	Раба, запеченная с картофелем по-русски	180	13,8	11,7	18,5	272,33	7,09
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
4	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
5	Чай с лимоном	180	0,11		8,2	34,60	2,2
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 3-7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			60,9	67,7	268,9	1890,3	49,6

Шеф/повар

Яценко А.Ю.

Старшая медсестра

Алексеева Е.Е.