

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по УВР
Чемизова Л. В.

на 7 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	Сырники с морковью с соусом	80\20	12,9	9,5	19,7	226,95	0,73
2	Батон	40	2,9	1,01	15,60	79,10	
3	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,7	12,1	65,5	0,56
4	Апельсин	110	0,92	0,18	8,89	47,30	7,0
Завтрак2							
10-00	Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
1	Салат из свежих огурцов и зел. горошка	60	4,8	6,8	14,1	116,82	1,25
2	Рассольник ленинградский с птицей	200	5,93	7,9	7,50	150,00	6,18
3	Котлета рыбная	70	7,9	5,7	9,2	147,25	0,12
4	Пюре картофельное	110	1,4	4,4	11,1	77,1	6,6
5	Кисель из ягод (черная смородина)	180	0,34	0,00	24,80	117,30	10,2
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
7	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Полдник							
1	Булочка "Веснушка"	70	5,0	3,9	39,0	219,80	0,5
2	Ряженка	180	5,6	4,6	8,2	119,20	1,56
Ужин							
1	Икра из баклажанов	30	0,4	1,5	1,9	23,60	2,4
2	Зраза куриная с омлетом и овощами	80	10,8	10,1	6,92	173,3	1,04
3	Овощи отварные с маслом сливочным	110	3,1	4,62	8,25	127,82	7,70
4	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
6	Чай с лимоном	180	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 3 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
			71,0	74,4	243,1	2063,6	38,3

Шеф/повар

Яценко А.Ю.

Старшая медсестра

Алексеева Е.Е.