

# МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по УВР  
Чемизова Л. В.

на 14 мая 2024 г.

МП

№ п/п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак</b>							
1	Каша пуховая (гречневая на молоке с яйцами)	200	7,4	12,2	31,2	288,40	1,56
2	Батон	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
3	Масло	10/40	0,1	7,8	0,1	70,90	
4	Яйцо отварное	40	6,45	5,8	0,4	80,0	0
5	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
6	Банан	80	1,3	0,4	20	94,00	8,00
<b>Завтрак 2</b>							
10-00	Нектар морковный с мякотью	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3
<b>Обед</b>							
1	Салат из свеклы с черносливом	60	0,94	3,2	11,80	78,90	5,18
2	Суп лапша по-домашнему	200	1,80	3,0	12,6	75,3	0,38
3	Жаркое по-домашнему (сердце говяжье)	180	11,9	8,3	9,4	158,53	0,2
4	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,38	0,01	25,00	101,76	5,5
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
6	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
<b>Полдник</b>							
1	Ватрушка с джемом	70	3,2	4,0	42,0	223,00	0,19
2	Снежок	180	5,2	4,5	15,0	134,0	1,32
<b>Ужин</b>							
1	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,6	4,8	1,2	48,95	4,5
2	Биточки, рубленые из птицы	80	10,8	10,1	6,92	173,3	1,04
3	Капуста тушенная	130	1,1	2,8	3,5	54,89	6,12
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 зеленый с молоком с сахаром	180	1,5	1,6	12,1	64,2	4,6
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>
			<b>63,88</b>	<b>72,1</b>	<b>237,8</b>	<b>1985,15</b>	<b>56,6</b>

Шеф/повар

Яценко А.Ю.

Старшая медсестра

Алексеева Е.Е.