

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
Завтрак							
1	Каша пуховая (гречневая на молоке с яйцами)	150	5,6	9,2	23,4	216,30	1,3
2	Батон	30	1,5	0,54	9,7	48,64	
3	Масло	5/40	0,07	5,50	0,07	49,60	
4	Яйцо отварное	40	6,45	5,8	0,4	80,0	0
5	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,4	14	87,50	1,4
6	Банан	80	1,3	0,4	20	94,00	8,00
Завтрак 2							
10-00	Нектар морковный с мякотью	100	1,0	0,1	12,6	56,00	3
Обед							
1	Салат из свеклы с черносливом	40	0,63	2,1	7,86	52,60	3,45
2	Суп лапша по-домашнему	160	1,4	2,4	10,1	60,2	0,30
3	Жаркое по-домашнему (сердце говяжье)	170	8,9	6,1	6,98	118,9	0,15
4	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	0,33	0,01	20,83	84,80	4,6
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
Полдник							
1	Ватрушка с джемом	60	2,7	3,3	37,8	190,20	0,17
2	Снежок	150	4,3	3,7	12,0	109,00	1,3
Ужин							
1	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	40	0,4	3,1	0,8	32,60	3,6
2	Биточки, рубленые из птицы	60	7,2	6,8	11,2	152,4	0,78
3	Капуста тушенная	110	1,0	2,6	3,2	49,90	5,6
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
6	Чай зеленый с молоком с сахаром	150	1,0	1,2	9,2	52,40	3,8
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.03 по 01.09), возрастная категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			49,62	57,34	192,27	1598,3	45,9

Шеф/повар

Яценко А.Ю.

Старшая медсестра

Алексеева Е.Е.