



Директор МБОУ Орловский УВК  
Р.М.Шеремет

### МЕНЮ

Для детей в возрасте 1,3 - 3 лет

На 17.03.2015

### ДЕНЬ 1

| Прием<br>пищи    | Наименование блюда                             | Выход<br>блюда 1-<br>3(г) | Пищевые вещества(г) |       |        | Энергетическая<br>ценность |
|------------------|------------------------------------------------|---------------------------|---------------------|-------|--------|----------------------------|
|                  |                                                |                           | Б                   | Ж     | У      |                            |
| 1                | 2                                              | 3                         | 4                   | 5     | 6      | 7                          |
| Завтрак:         | Каша вязкая молочная с<br>маслом сливочным     | 150/5                     | 4,34                | 7,98  | 23,91  | 185,71                     |
|                  | Бутерброд с маслом<br>сливочным                | 5/15                      | 1,23                | 3,78  | 7,3    | 68                         |
|                  | Чай с молоком                                  | 150                       | 2,22                | 1,95  | 11,93  | 74,16                      |
| 2 завтрак        | Фрукты свежие                                  | 60                        | 0,24                | 0,24  | 5,88   | 26,4                       |
| Обед             | Икра морковная                                 | 40                        | 0,88                | 1,84  | 4,35   | 37,48                      |
|                  | Борщ вегетарианский<br>(мелкошинкованный)      | 150                       | 1,63                | 3,57  | 8,21   | 7,05                       |
|                  | Рулет из рыбы с маслом<br>сливочным            | 60/5                      | 7,93                | 4,38  | 7,03   | 99                         |
|                  | Пюре картофельное                              | 110                       | 0,24                | 3,52  | 14,99  | 100,65                     |
|                  | Сок фруктовый                                  | 180                       | 0,14                | 0,14  | 25,09  | 103,14                     |
|                  | Хлеб ржаной                                    | 30                        | 1,98                | 1,03  | 10,02  | 52,2                       |
|                  | Хлеб пшеничный                                 | 20                        | 1,59                | 0,2   | 9,7    | 47,3                       |
|                  |                                                |                           |                     |       |        |                            |
| Полдник          | Омлет с зеленым горошком<br>с маслом сливочным | 60/5                      | 4,57                | 9,5   | 3,79   | 119                        |
|                  | Чай с сахаром                                  | 150/7                     | 0,052               | 0,015 | 11,25  | 45                         |
|                  | Хлеб пшеничный                                 | 15                        | 1,19                | 0,15  | 7,27   | 35,48                      |
| Итого за<br>день |                                                | 1210                      | 28,23               | 38,30 | 150,72 | 1000,57                    |

Медицинская сестра Шеремет / Абдурефиева Л.А.

Повар Сак / Сак И.Н



Директор МБОУ Орловский УБК  
Р.М.Шеремет

**МЕНЮ**  
Для детей в возрасте 3-7 лет  
На 17.03.2025

**ДЕНЬ 1**

| Прием<br>пищи | Наименование блюда                          | Выход<br>блюда<br>3-7(л) | Пищевые вещества(г) |       |        | Энергетическая<br>ценность |
|---------------|---------------------------------------------|--------------------------|---------------------|-------|--------|----------------------------|
|               |                                             |                          | Б                   | Ж     | У      |                            |
| 1             | 2                                           | 3                        | 4                   | 5     | 6      | 7                          |
| Завтрак:      | Каша вязкая молочная с маслом сливочным     | 180/5                    | 5,21                | 9,58  | 28,69  | 222,85                     |
|               | Бутерброд с маслом сливочным                | 5/20                     | 1,54                | 4,73  | 9,13   | 85,00                      |
|               | Чай с молоком                               | 180                      | 2,66                | 2,34  | 14,32  | 88,99                      |
| 2 завтрак     | Фрукты свежие                               | 80                       | 0,32                | 0,32  | 7,84   | 35,2                       |
| Обед          | Икра морковная                              | 60                       | 1,32                | 2,76  | 6,525  | 56,22                      |
|               | Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)      | 180                      | 1,956               | 4,284 | 9,852  | 8,46                       |
|               | Рулет из рыбы с маслом сливочным            | 80/5                     | 10,37               | 5,73  | 9,19   | 129,46                     |
|               | Пюре картофельное                           | 120                      | 0,26                | 3,84  | 16,35  | 109,80                     |
|               | Сок фруктовый                               | 180                      | 0,14                | 0,14  | 25,09  | 103,14                     |
|               | Хлеб ржаной                                 | 30                       | 1,98                | 1,03  | 10,02  | 52,2                       |
|               | Хлеб пшеничный                              | 20                       | 1,59                | 0,2   | 9,7    | 47,3                       |
|               |                                             |                          |                     |       |        |                            |
| Полдник       | Омлет с зеленым горошком с маслом сливочным | 80/5                     | 5,98                | 12,42 | 4,96   | 155,62                     |
|               | Чай с сахаром                               | 180/10                   | 0,0624              | 0,018 | 13,5   | 54                         |
|               | Хлеб пшеничный                              | 20                       | 1,59                | 0,20  | 9,7    | 47,3                       |
| Итого за день |                                             | 1440                     | 34,97               | 47,58 | 174,86 | 1195,55                    |

Медицинская сестра А / Абдурефиева Л.А.

Повар Сак / Сак И.Н