

Утверждаю:
 Директор: *Галкина Л.Н. Решетняк*

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 8 сентября 2023 г.

7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,7	3,7	2,7	48,5	0	12,2	0,1	1,7	10,3	10,5	19,3	0,5
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,8	6,0	16,6	138,2	0,1	6,2	0,2	2,3	59,0	33,5	93,0	1,8
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	17,3	18,6	8	288,9	0,2	12,3	5,8	6,3	10,2	15,3	243,8	5,4
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	5,7	9,3	32,3	237,2	0,1	1,7	0,6	0,5	25,1	30,3	68,1	1,3
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАННОЙ	40	2,6	0,4	17	90,4	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:		32,4	38,2	111,1	951,6	0,5	32,4	6,7	12,3	119,1	107,1	484,2	11,2
Всего за день:		32,4	38,2	111,1	951,6	0,5	32,4	6,7	12,3	119,1	107,1	484,2	11,2

Медсестра (диетолог) Доткина

Утверждено:
 Директор: *Мельникова Н.Н.*

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 8 сентября 2023 г.

12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак													
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	250	5,3	5,0	20,0	148,1	0,2	0,6	0	0,4	139,1	27,5	125,4	0,6
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,50000	1,30000	22,40000	107,00000	0,0200 0	1,0000 0	0,0100 0	0,0000 0	61,000 00	7,0000 0	45,000 00	1,0000 0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
Итого за прием пищи:		10,70000	23,10000	67,70000	523,10000	0,3200 0	1,6000 0	0,1100 0	1,8000 0	214,00 000	51,000 00	216,20 000	2,6000 0
II Завтрак													
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ	50/35	8,8	3,9	24,2	160,5	0	0	0	0	7,3	6,7	65,9	1,3
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ЯБЛОКИ	154	0,6	0,6	15,1	58,5	0	15,4	0	1	24,6	12,3	16,9	3,4
Итого за прием пищи:		10,4	4,5	60,5	313,0	0	15,4	0	1	31,9	19,0	82,8	4,7
Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	6,1	4,6	80,6	0	20,3	0,1	2,8	17,2	17,6	32,1	0,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	300	1,1	5,9	9,2	94,5	0	0,7	0,2	2,6	29,6	13,5	27,9	0,4
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	17,3	18,6	8	288,9	0,2	12,3	5,8	6,3	10,2	15,3	243,8	5,4
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	5,7	9,3	32,3	237,2	0,1	1,7	0,6	0,5	25,1	30,3	68,1	1,3
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАННОЙ	80	5,3	0,7	33,9	180,8	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2
ЧЕСНОК	6	0,4	0	1,7	8,7	0	0,2	0	0	9,8	1,6	5,4	0,1
Итого за прием пищи:		34,7	40,9	134,2	1086,5	0,5	35,2	6,7	15,0	118,2	110,0	488,9	12,3
Полдник													
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	150/30	27,7	27,6	39,6	520,6	0,1	0,3	0,3	0,7	233,7	40,2	310,2	1,7
КЕФИР	200	6,00000	0,20000	8,00000	62,00000	0,0800 0	2,0000 0	0	0	252,00 000	30,000 00	196,00 000	0,0000 0
Итого за прием пищи:		33,70000	27,80000	47,60000	582,60000	0,1800 0	2,3000 0	0,3	0,7	485,70 000	70,200 00	506,20 000	1,7000 0
Ужин													
ОГУРЦЫ ГОРУНТОВЫЕ	50	0,4	0,1	1,3	7	0	5	0	0,1	11,5	7	21	0,5
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	20,1	6,9	5,7	167,4	0,1	2,7	0,5	3,0	73,7	75,8	296,7	1,5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	7,2	28,7	195,8	0,2	13,9	0,1	0,4	60,0	40,5	114,4	1,6
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,20000	0,20000	27,90000	115,00000	0,0100 0	2,0000 0	0,0000 0	0,1000 0	7,0000 0	4,0000 0	4,0000 0	1,0000 0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАННОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8
Итого за прием пищи:		33,30000	15,30000	118,4000 0	761,80000	0,5100 0	23,600 00	0,6000 0	6,1000 0	176,30 000	157,10 000	539,00 000	8,4000 0
Всего за день:		122,8000 0	111,6000 0	428,4000 0	3267,0000 0	1,5100 0	78,100 00	7,7100 0	24,600 00	1026,1 0000	407,30 000	1833,1 0000	29,700 00

Мерседес (диетическая) Домошняя