

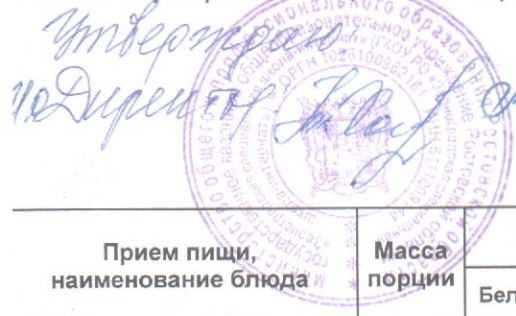
## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 12 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
<b>Обед</b>													
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ФАСОЛЬЮ	60	3,3	6,3	9,8	111,0	0,1	6,6	0,1	2,5	32,4	21,8	75,4	1,2
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,68	4,27	16,7	116,3	0,09	7,95	0,2	0,2	24,85	25,84	72,56	0,99
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	15	15,4	12,6	250	0,08	0	0	3,6	12	24	150	2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	145,8	0,2	10,3	0	0,2	44,7	30,3	85,8	1,2
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	1,3	0,2	8,5	45,2	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>27,78</b>	<b>31,67</b>	<b>103,5</b>	<b>816,7</b>	<b>0,47</b>	<b>24,85</b>	<b>0,3</b>	<b>7,5</b>	<b>124,85</b>	<b>115,64</b>	<b>426,36</b>	<b>6,79</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>27,78</b>	<b>31,67</b>	<b>103,5</b>	<b>816,7</b>	<b>0,47</b>	<b>24,85</b>	<b>0,3</b>	<b>7,5</b>	<b>124,85</b>	<b>115,64</b>	<b>426,36</b>	<b>6,79</b>

*Мерседес (директор) / Директор*



**МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

на 12 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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>													
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕННОЙ КРУПОЙ	250	5,2	5,3	19,6	148,7	0,2	0,6	0	0,5	139,6	27,3	124,1	0,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	20	0,1	16	0,2	145,1	0	0	0,1	0,4	2	0	3	0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,50000	1,30000	22,40000	107,00000	0,02000	1,00000	0,01000	0,00000	61,00000	7,00000	45,00000	1,00000
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>10,60000</b>	<b>22,90000</b>	<b>67,30000</b>	<b>519,20000</b>	<b>0,32000</b>	<b>1,60000</b>	<b>0,11000</b>	<b>1,90000</b>	<b>214,10000</b>	<b>50,80000</b>	<b>214,10000</b>	<b>2,60000</b>
<b>II Завтрак</b>													
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3,2	24,7	144,2	0	0,6	0	0	113,1	27,1	99,9	0,9
ЯБЛОКИ	176	0,7	0,7	17,2	66,9	0,1	17,6	0	1,1	28,2	14,1	19,4	3,9
ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	88,5	0	0	0	0	4	2,5	9	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>5,4</b>	<b>4,7</b>	<b>61,2</b>	<b>299,6</b>	<b>0,1</b>	<b>18,2</b>	<b>0</b>	<b>1,1</b>	<b>145,3</b>	<b>43,7</b>	<b>128,3</b>	<b>5,2</b>
<b>Обед</b>													
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ФАСОЛЬЮ	100/25	5,4	10,5	16,5	185,1	0,1	10,9	0,2	4,3	54,0	36,0	125,8	2,0
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	2,9	5,2	20,1	137,6	0,1	11,9	0,3	2,5	44,6	33,6	80,9	1,3
ПЕРЕЦ ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ	250	18,05	21,31	18,08	337,04	0,11	142,34	0,44	1,59	26,46	39,3	174,3	3,59
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100/3	2,41	3,08	25,26	138,02	0,02	0	0,02	0,2	7,37	17,42	52,26	0,4
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,4	0,2	16,1	75,8	0,1	0	0	0,6	7,4	10,6	26,9	0,6
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	1,9	9,8	0	0,3	0	0	11	1,8	6,1	0,1
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>36,86</b>	<b>40,99</b>	<b>151,24</b>	<b>1141,56</b>	<b>0,53</b>	<b>165,44</b>	<b>0,96</b>	<b>10,99</b>	<b>165,63</b>	<b>153,92</b>	<b>535,86</b>	<b>11,19</b>
<b>Полдник</b>													
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	75	4,95	9,3	41,85	270	0,09	0	0,08	0,68	11,25	6,75	42	0,53
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>5,95</b>	<b>9,3</b>	<b>63,05</b>	<b>364</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>	<b>0,68</b>	<b>11,25</b>	<b>6,75</b>	<b>42</b>	<b>0,53</b>
<b>Ужин</b>													
ТОМАТЫ СВЕЖИЕ	75	0,8	0,2	2,9	18	0	18,8	0,1	0,3	10,5	15	19,5	0,8
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	22,3	19,1	0,3	262,6	0,1	1,2	0,1	0,4	16,5	21,4	178,2	1,4
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	7,1	28,7	195,1	0,2	13,9	0,1	0,4	59,9	40,4	114,4	1,4
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,20000	0,20000	27,90000	115,00000	0,01000	2,00000	0,00000	0,10000	7,00000	4,00000	4,00000	1,00000
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	2,1
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>35,90000</b>	<b>27,50000</b>	<b>114,60000</b>	<b>867,30000</b>	<b>0,51000</b>	<b>35,90000</b>	<b>0,30000</b>	<b>3,70000</b>	<b>118,00000</b>	<b>110,60000</b>	<b>419,00000</b>	<b>8,60000</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>94,71000</b>	<b>105,39000</b>	<b>457,39000</b>	<b>3191,66000</b>	<b>1,55000</b>	<b>221,14000</b>	<b>1,45000</b>	<b>18,37000</b>	<b>654,28000</b>	<b>365,77000</b>	<b>1339,20000</b>	<b>28,12000</b>

*Медсестра (диетическая) / Доктор*