

Утверждаю
Директор С.И. Решетняк



МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 3 октября 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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3	2,7	42,6	0	8,7	0,1	1,3	23,2	9,0	17,8	0,5
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
ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ	194	19,6	19,8	16,8	324	0,14	128	0,32	3,8	24	34	178	4
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	2,82	3,6	29,55	161,48	0,02	0	0,02	0,23	8,62	20,38	61,14	0,47
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	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
Итого за прием пищи:		30,70	31,07	110,55	854,58	0,25	144,65	0,64	6,53	91,17	102,92	372,10	7,36
Всего за день:		30,70	31,07	110,55	854,58	0,25	144,65	0,64	6,53	91,17	102,92	372,10	7,36

Медсестра (диетическая) / Делганова

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 3 октября 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	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	20	0,1	16	0,2	145,1	0	0	0,1	0,4	2	0	3	0
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕННОЙ КРУПОЙ	250	4,9	4,9	19,6	143,7	0,1	0,6	0	0,6	119,7	26,7	114,2	0,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,4	0	16,6	68,0	0	0	0	0	3,6	5,4	12,7	0,3
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:		9,2	21,2	61,5	475,2	0,2	0,6	0,1	2,0	136,8	48,6	171,9	1,9
II Завтрак													
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ	50/7/15	3,7	6,1	24,3	160,4	0	0	0,1	0,2	0,7	0	1	0
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
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,6	5,5	29,1	193,5	0,1	1	0,1	0	209,0	37,7	167,6	1,0
Итого за прием пищи:		11,0	12,3	70,6	420,8	0,2	18,6	0,2	1,3	237,9	51,8	188,0	4,9
Обед													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	4,6	71,0	0	14,4	0,2	2,2	38,6	14,9	29,4	0,8
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	3,25	5,18	20,23	140,87	0,11	9,63	0,24	0,24	30,1	31,3	87,89	1,2
ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ	194	19,6	19,8	16,8	324	0,14	128	0,32	3,8	24	34	178	4
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	4,6	4,6	29,6	177,9	0,1	0	0	0,1	40,6	21,9	145,4	0,8
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	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	1,7	8,6	0	0,2	0	0	9,7	1,6	5,4	0,1
Итого за прием пищи:		38,05	35,58	144,13	1072,97	0,55	152,23	0,76	8,74	164,8	129,5	542,59	10,7
Полдник													
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,10000	5,30000	10,10000	113,00000	0,0800	3,0000	0,0200	0,0000	252,00	29,000	189,00	2,0000
ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30	146,4	0	0	0	0	4,4	3,6	20	0,3
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	15	0	0	13,2	52,8	0	0	0	0	0,8	0,3	0,5	0
Итого за прием пищи:		8,50000	7,20000	53,30000	312,20000	0,0800	3,0000	0,0200	0,0000	257,20	32,900	209,50	2,3000
Ужин													
ТОМАТЫ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,1	1,9	12	0	12,5	0,1	0,2	7	10	13	0,5
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	22,1	19	0,4	261,4	0,1	1,2	0,1	0,4	16,7	21,4	177,6	1,4
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,2	7,1	28,6	194,2	0,2	13,9	0,1	0,4	46,7	38,8	111,9	1,5
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	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:		35,3	27,1	105,1	821,6	0,5	27,6	0,3	3,5	94,9	100,0	405,4	7,2
Всего за день:		102,0500	103,3800	434,6300	3102,7700	1,5300	202,03	1,3800	15,540	891,60	362,80	1517,3	27,000

Меню (двухдневное) done