

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 4 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
<b>Обед</b>													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,1	2,3	39,9	0	9,8	0	1,4	12,0	9,9	22,2	0,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	6,4	4,5	18,58	140,9	0,16	5,99	0,21	0,3	49,97	37,97	138,91	1,9
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДМНЫ	100	15	15,4	12,6	250	0,08	0	0	3,6	12	24	150	2
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	4,8	7,8	27,0	197,6	0,1	1,3	0,5	0,4	20,8	25,1	56,9	1,0
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>31,7</b>	<b>31,4</b>	<b>111,98</b>	<b>867,2</b>	<b>0,44</b>	<b>17,09</b>	<b>0,71</b>	<b>7,2</b>	<b>109,27</b>	<b>114,47</b>	<b>428,01</b>	<b>7,8</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>31,7</b>	<b>31,4</b>	<b>111,98</b>	<b>867,2</b>	<b>0,44</b>	<b>17,09</b>	<b>0,71</b>	<b>7,2</b>	<b>109,27</b>	<b>114,47</b>	<b>428,01</b>	<b>7,8</b>

*Мерседес (директор) / Денгопас*

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 4 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	Р, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>													
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	250	5,3	5,1	18,3	141,4	0,1	0,6	0	1,4	118,9	48,9	129,6	1,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0	0	0,1	0,3	1,8	0	2,9	0
СЫР ПОРЦИЯМИ	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3,2	24,7	144,2	0	0,6	0	0	113,1	27,1	99,9	0,9
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>13,2</b>	<b>21,0</b>	<b>68,2</b>	<b>516,2</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>0,1</b>	<b>2,7</b>	<b>245,3</b>	<b>92,5</b>	<b>274,4</b>	<b>3,3</b>
<b>II Завтрак</b>													
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0	0	0,1	0,8	19,9	4,3	69,6	0,9
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>10,4</b>	<b>5,7</b>	<b>63,6</b>	<b>335,2</b>	<b>0,1</b>	<b>17,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,9</b>	<b>48,1</b>	<b>18,4</b>	<b>89,0</b>	<b>4,8</b>
<b>Обед</b>													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,1	5,1	3,7	66,4	0	16,3	0,1	2,3	20,1	16,5	37,1	1,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	300	7,76	5,45	22,53	170,81	0,19	7,27	0,25	0,36	60,57	46,04	168,4	2,3
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15	15,4	12,6	250	0,08	0	0	3,6	12	24	150	2
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	8,6	0	0,2	0	0	9,7	1,6	5,4	0,1
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>39,06</b>	<b>36,25</b>	<b>151,23</b>	<b>1109,61</b>	<b>0,57</b>	<b>25,47</b>	<b>0,95</b>	<b>9,56</b>	<b>153,77</b>	<b>150,14</b>	<b>540,6</b>	<b>10,9</b>
<b>Полдник</b>													
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	150/30	27,1	22,6	32,2	444,7	0,1	0,3	0,2	1,9	219,6	30,4	276,9	0,8
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>33,10000</b>	<b>22,80000</b>	<b>40,20000</b>	<b>506,70000</b>	<b>0,1800 0</b>	<b>2,3000 0</b>	<b>0,2</b>	<b>1,9</b>	<b>471,60 000</b>	<b>60,400 00</b>	<b>472,90 000</b>	<b>0,8000 0</b>
<b>Ужин</b>													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	75	1,2	3,9	3,4	53,6	0	10,8	0,2	1,6	28,9	11,2	22,2	0,7
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	250	25,41	19,45	19,16	353,41	0,17	29,81	0,56	1,7	63,87	49,68	256,89	2,84
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,10000	0,10000	25,20000	117,00000	0,0100 0	2,0000 0	0,0000 0	0,1000 0	7,0000 0	2,0000 0	6,0000 0	0,4000 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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>35,11000</b>	<b>24,35000</b>	<b>102,5600 0</b>	<b>800,61000</b>	<b>0,3800 0</b>	<b>42,610 00</b>	<b>0,7600 0</b>	<b>5,9000 0</b>	<b>123,87 000</b>	<b>92,680 00</b>	<b>387,99 000</b>	<b>7,7400 0</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>130,8700 0</b>	<b>110,1000 0</b>	<b>425,7900 0</b>	<b>3268,3200 0</b>	<b>1,4300 0</b>	<b>89,180 00</b>	<b>2,1100 0</b>	<b>21,960 00</b>	<b>1042,6 4000</b>	<b>414,12 000</b>	<b>1764,8 9000</b>	<b>27,540 00</b>

Мерседес (детские) Дотел