

Утверждено

Директор *М.А. Решетняк*

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 10 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	P, мг	Fe, мг
<b>Обед</b>													
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С ЯЙЦОМ	60	1,0	3,7	4,4	53,6	0	3,9	0,7	1,8	20,0	12,6	25,8	1,0
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
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	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
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИНЧНЫЙ	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>26,48</b>	<b>29,07</b>	<b>99,9</b>	<b>775,9</b>	<b>0,37</b>	<b>22,15</b>	<b>0,9</b>	<b>6,8</b>	<b>112,05</b>	<b>106,44</b>	<b>376,76</b>	<b>6,59</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>26,48</b>	<b>29,07</b>	<b>99,9</b>	<b>775,9</b>	<b>0,37</b>	<b>22,15</b>	<b>0,9</b>	<b>6,8</b>	<b>112,05</b>	<b>106,44</b>	<b>376,76</b>	<b>6,59</b>

*Медсестра (диетическая) Дотопкина*

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 10 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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>													
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПОЙ	250	5,0	5,5	18,1	143,7	0,1	0,6	0	0,7	123,8	34,2	129,6	0,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	20	0,1	16	0,2	145,1	0	0	0,1	0,4	2	0	3	0
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4
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
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>17,0</b>	<b>29,3</b>	<b>87,4</b>	<b>684,1</b>	<b>0,3</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>2,1</b>	<b>352,1</b>	<b>92,4</b>	<b>360,2</b>	<b>3,1</b>
<b>II Завтрак</b>													
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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,4	0	16,6	68,0	0	0	0	0	3,6	5,4	12,7	0,3
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>4,8</b>	<b>6,8</b>	<b>58,1</b>	<b>295,3</b>	<b>0,1</b>	<b>17,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>32,5</b>	<b>19,5</b>	<b>33,1</b>	<b>4,2</b>
<b>Обед</b>													
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С ЯЙЦОМ	100	1,8	6,1	7,4	89,4	0	6,6	1,1	2,9	33,4	21,1	43,1	1,6
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
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15	15,4	12,6	250	0,08	0	0	3,6	12	24	150	2
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	1,6
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>33,35</b>	<b>34,68</b>	<b>141,83</b>	<b>1034,57</b>	<b>0,59</b>	<b>30,33</b>	<b>1,44</b>	<b>9,54</b>	<b>166,9</b>	<b>144,2</b>	<b>497,29</b>	<b>10,3</b>
<b>Полдник</b>													
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	100	6,4	3,6	57,4	287,2	0,1	0,1	0	0,3	18,8	11,0	57,5	1,0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,10000	5,30000	10,10000	113,00000	0,0800 0	3,0000 0	0,0200 0	0,0000 0	252,00 000	29,000 00	189,00 000	2,0000 0
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>12,50000</b>	<b>8,90000</b>	<b>67,50000</b>	<b>400,20000</b>	<b>0,1800 0</b>	<b>3,1000 0</b>	<b>0,0200 0</b>	<b>0,3000 0</b>	<b>270,80 000</b>	<b>40,000 00</b>	<b>246,50 000</b>	<b>3,0000 0</b>
<b>Ужин</b>													
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
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,5	5,5	32,6	201,6	0,1	0	0	0,1	29,0	28,2	118,4	2
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>36,6</b>	<b>25,5</b>	<b>109,1</b>	<b>829,0</b>	<b>0,4</b>	<b>13,7</b>	<b>0,2</b>	<b>3,2</b>	<b>77,2</b>	<b>89,4</b>	<b>411,9</b>	<b>7,7</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>104,2500 0</b>	<b>105,1800 0</b>	<b>463,9300 0</b>	<b>3243,1700 0</b>	<b>1,5700 0</b>	<b>66,330 00</b>	<b>1,9600 0</b>	<b>16,440 00</b>	<b>899,50 000</b>	<b>385,50 000</b>	<b>1548,9 9000</b>	<b>28,300 00</b>

Медсестра (дietetическая) Богомолова