

Утверждено

Директор *С.Ю. Редченко*

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 11 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 ЛЕТНИЙ	60	1,7	3,8	4,7	60,3	0	9,2	0	1,5	22,6	13,5	37,7	0,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,8	4,5	19,0	140,5	0,3	6,1	0,2	2,1	43,2	34,8	80,9	2,1
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	20,9	9,9	23,3	272,2	0,1	1,5	0,1	4,4	96,7	78,3	326,4	2,9
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
Итого за прием пищи:		38,1	26,6	125,5	909,4	0,6	18,1	0,8	9,9	197,8	169,2	561,9	9,1
Всего за день:		38,1	26,6	125,5	909,4	0,6	18,1	0,8	9,9	197,8	169,2	561,9	9,1

Мерседес (дизельное) Домс

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 11 октября 2023 г.

12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углероды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,4	8,1	35,5	243,7	0,1	0,8	0	0,9	167,4	22,5	136,3	0,5
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	35	5,3	3,5	0	52,5	0	0	0	0	8,1	7,4	73,2	1,4
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:		17,0	28,4	77,4	632,2	0,2	0,8	0,1	2,3	193,0	51,8	268,0	3,2
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
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	4,32	8,64	1,08
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
Итого за прием пищи:		4,62	6,91	57,7	292,1	0,1	17,6	0,1	1,3	34,3	18,42	29,04	4,98
Обед													
САЛАТ ЛЕТНИЙ	100	2,4	6,3	7,3	96,6	0	11,1	0	2,4	19,6	16,7	55,7	1,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	300	7,71	5,42	22,39	169,76	0,19	7,22	0,25	0,36	60,2	45,75	167,36	2,29
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	20,9	9,9	23,3	272,2	0,1	1,5	0,1	4,4	96,7	78,3	326,4	2,9
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
Итого за прием пищи:		46,21	31,92	165,39	1160,96	0,59	21,72	0,95	10,46	237,6	204,35	734,56	11,99
Полдник													
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	150/20	26,4	16,8	44,0	436,3	0,1	0,3	0,1	1,9	200,2	29,8	264,1	0,9
КЕФИР	200	6,00000	0,20000	8,00000	62,00000	0,08000	2,00000	0	0	252,00000	30,00000	196,00000	0,00000
Итого за прием пищи:		32,40000	17,00000	52,00000	498,30000	0,18000	2,30000	0,1	1,9	452,20000	59,80000	460,10000	0,90000
Ужин													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	75	1,3	3,9	3,5	54,5	0	11,7	0,2	1,6	33,4	12,6	24,1	0,7
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	28,22	26,89	22,38	444,22	0,17	8,35	0,02	3,67	35,07	60,12	317,3	5,01
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,10000	0,10000	25,20000	117,00000	0,01000	2,00000	0,00000	0,10000	7,00000	2,00000	6,00000	0,40000
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:		38,02000	31,79000	105,88000	892,32000	0,38000	22,05000	0,22000	7,87000	99,57000	104,52000	450,30000	9,91000
Всего за день:		138,25000	116,02000	458,37000	3475,88000	1,45000	64,47000	1,47000	23,83000	1016,67000	438,89000	1942,00000	30,98000

Мерседес (директор) / Долгонос