

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 17 октября 2023 г.

7-11 лет

Утверждено

Директор *Иванов И.И.*

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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 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
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,4	21,4	146,0	0,2	10,4	0	0,2	35,0	29,2	84,0	1,2
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:		26,48	29,17	99,9	776,1	0,37	22,25	0,9	6,8	102,35	105,34	374,96	6,59
Всего за день:		26,48	29,17	99,9	776,1	0,37	22,25	0,9	6,8	102,35	105,34	374,96	6,59

Мереева (диетическая) / Домошняя

Утверждено:
 Директор: *Семь А.Н. Решеткин*

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 17 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
Завтрак													
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕННОЙ КРУПОЙ	250	4,8	4,9	19,4	143,0	0,1	0,6	0	0,6	119,6	26,6	113,9	0,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	20	0,1	16	0,2	145,1	0	0	0,1	0,4	2	0	3	0
ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30	146,4	0	0	0	0	4,4	3,6	20	0,3
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
Итого за прием пищи:		17,7	28,6	103,8	746,4	0,3	1,6	0,2	2,0	346,5	84,4	346,5	2,9
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
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 ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С ЯЙЦОМ	100	1,8	6,1	7,4	89,3	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
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
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:		33,35	34,68	141,73	1033,57	0,59	30,33	1,44	9,54	153,7	142,6	494,79	10,2
Полдник													
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	100	6,4	3,5	57,0	285,8	0,1	0,1	0	0,3	18,7	10,9	57,1	1,0
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	200	6,10000	5,30000	10,10000	113,00000	0,08000	3,00000	0,02000	0,00000	252,00000	29,00000	189,00000	2,00000
Итого за прием пищи:		12,50000	8,80000	67,10000	398,80000	0,18000	3,10000	0,02000	0,30000	270,70000	39,90000	246,10000	3,00000
Ужин													
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	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	7,55	6,23	44,07	262,02	0,14	0	0,03	1,33	31,76	39,7	170,72	2,64
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:		38,65	26,23	120,57	889,42	0,44	13,7	0,23	4,43	79,96	100,9	464,22	8,34
Всего за день:		106,82000	105,22000	490,90000	3360,29000	1,61000	66,33000	1,99000	17,57000	885,16000	386,22000	1580,65000	29,42000

Мерседес (диетический) Детопед