



МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 23 октября 2023 г.
7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,9	3,7	4,9	56,1	0	2,3	0	1,6	19,4	11,5	22,6	0,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНИЧНОЙ КРУПОЙ	250	3,2	3,3	20,5	125,3	0,1	10,9	0,3	1,6	49,5	33,6	81,6	1,6
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	13,25	8,06	4,08	142,43	0,12	2,99	0,32	2,59	21,91	27,89	140,44	0,7
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,4	21,4	146,6	0,2	10,4	0	0,2	44,7	30,3	85,8	1,2
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	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:		25,55000	21,16000	108,18000	748,83000	0,53000	28,59000	0,62000	7,59000	156,61000	122,79000	396,44000	6,80000
Всего за день:		25,55000	21,16000	108,18000	748,83000	0,53000	28,59000	0,62000	7,59000	156,61000	122,79000	396,44000	6,80000

Мереева (директор) Долгова

Утверждено
Директор: *С.Ю. Решетняк*

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД на 23 октября 2023 г.

12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак													
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	180	13,8	16,9	10,7	251,3	0,1	1,1	0,3	2,2	116,5	21,8	213,4	2,2
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2
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:		27,8	43,6	65,1	767,4	0,3	2,2	0,5	3,6	471,4	81,3	501,8	4,4
II Завтрак													
БАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	88,5	0	0	0	0	4	2,5	9	0,4
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:		1,62	1,61	52,7	220,2	0,1	17,6	0	1,1	37,6	20,92	37,04	5,38
Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,5	6,1	8,2	93,4	0	3,9	0	2,6	32,3	19,2	37,6	1,3
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНИЧНОЙ КРУПОЙ	300	3,5	3,5	24,0	140,6	0,1	7,9	0,2	1,5	37,7	33,1	89,1	1,6
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	20,1	6,9	5,7	167,4	0,1	2,7	0,5	3,0	73,7	75,8	296,7	1,5
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
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	29,8	118,3	0	1,8	0	0,3	17,8	5,1	10,1	0,9
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	1,9	9,8	0	0,3	0	0	11	1,8	6,1	0,1
Итого за прием пищи:		39,0	24,8	157,3	1023,8	0,6	30,5	0,8	10,6	258,3	207,1	665,6	11,2
Полдник													
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	180/50	33,3	25,4	38,1	520,4	0,1	0,4	0,2	0,7	279,8	44,5	362,3	1,3
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	15	0	0	13,2	52,8	0	0	0	0	0,8	0,3	0,5	0
РЯЖЕНКА	200	6,00000	2,00000	8,40000	80,00000	0,04000	1,00000	0	0	248,00000	28,00000	184,00000	0
Итого за прием пищи:		39,30000	27,40000	59,70000	653,20000	0,14000	1,40000	0	0,7	528,60000	72,80000	546,80000	1,3
Ужин													
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	75	1,5	3,9	2,9	54,6	0	23,3	0	1,6	38,3	13,1	27,8	0,6
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	110	12,7	16,0	7,6	226,6	0	0,8	0	3,2	13,7	16,0	116,5	1,9
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,6	5,6	36,5	218,2	0,2	0	0	0,1	51,2	27,1	179,4	1,1
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	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	2,1
Итого за прием пищи:		29,2	26,4	123,0	870,0	0,4	24,1	0	7,4	127,3	86,0	426,6	7,1
Всего за день:		136,92000	123,81000	457,80000	3534,60000	1,54000	75,80000	0	1,5	1423,20000	468,12000	2177,80000	29,6

Мереева / диетолог / Долова