

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 25 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 КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,8	3,1	5,2	53,0	0	3,4	0,2	1,4	13,0	12,2	25,1	0,4
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>37,2</b>	<b>25,9</b>	<b>126,0</b>	<b>902,1</b>	<b>0,6</b>	<b>12,3</b>	<b>1,0</b>	<b>9,8</b>	<b>188,2</b>	<b>167,9</b>	<b>549,3</b>	<b>8,6</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>37,2</b>	<b>25,9</b>	<b>126,0</b>	<b>902,1</b>	<b>0,6</b>	<b>12,3</b>	<b>1,0</b>	<b>9,8</b>	<b>188,2</b>	<b>167,9</b>	<b>549,3</b>	<b>8,6</b>

Медсестра (диетическая) Долгору



## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 25 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 ПШЕНИЧНОЙ КРУПКОЙ	250	4,9	4,6	19,1	139,6	0,1	0,6	0	0,1	121,8	23,0	118,8	0,8
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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0	0	0	0	4,4	3	13,5	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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>16,5</b>	<b>28,4</b>	<b>84,7</b>	<b>663,7</b>	<b>0,3</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>1,5</b>	<b>349,1</b>	<b>80,2</b>	<b>345,7</b>	<b>3,1</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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>9,62</b>	<b>5,81</b>	<b>58,6</b>	<b>306,0</b>	<b>0,1</b>	<b>17,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,9</b>	<b>53,5</b>	<b>22,72</b>	<b>97,64</b>	<b>5,88</b>
<b>Обед</b>													
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,4	5,2	8,8	88,7	0	5,7	0,4	2,2	21,7	20,4	41,8	0,9
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>45,21</b>	<b>30,82</b>	<b>166,89</b>	<b>1153,06</b>	<b>0,59</b>	<b>16,32</b>	<b>1,35</b>	<b>10,26</b>	<b>239,7</b>	<b>208,05</b>	<b>720,66</b>	<b>11,69</b>
<b>Полдник</b>													
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	150/30	27,6	26,6	39,4	510,6	0,1	0,3	0,3	0,7	230,0	39,9	307,8	1,7
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	0,0400	1,0000	0	0	248,00	28,000	184,00	0
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>33,60000</b>	<b>28,60000</b>	<b>61,00000</b>	<b>643,40000</b>	<b>0,1400</b>	<b>1,3000</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>478,80</b>	<b>68,200</b>	<b>492,30</b>	<b>1,7</b>
<b>Ужин</b>													
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	0,0100	2,0000	0,0000	0,1000	7,0000	2,0000	6,0000	0,4000
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>38,02000</b>	<b>31,79000</b>	<b>105,8800</b>	<b>892,32000</b>	<b>0,3800</b>	<b>22,050</b>	<b>0,2200</b>	<b>7,8700</b>	<b>99,570</b>	<b>104,52</b>	<b>450,30</b>	<b>9,9100</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>142,9500</b>	<b>125,4200</b>	<b>477,0700</b>	<b>3658,4800</b>	<b>1,5100</b>	<b>58,870</b>	<b>2,1700</b>	<b>22,230</b>	<b>1220,6</b>	<b>483,69</b>	<b>2106,6</b>	<b>32,280</b>

*Медсестра / диетолог / Доргу*