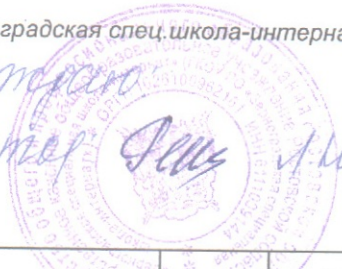


Удобрено

Директор



## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 26 октября 2023 г.

7-11 лет

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
<b>Обед</b>													
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	60	4,9	4,4	3,4	74,9	0	4,6	0,1	1,2	31,0	17,5	79,7	0,6
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,0	4,1	13,1	98,6	0	12,3	0,3	0,4	58,2	28,7	51,5	1,4
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13,30000	8,60000	8,70000	166,00000	0,1900 0	12,000 00	5,3600 0	2,9000 0	19,000 00	15,000 00	227,00 000	5,0000 0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/4	5	4,7	22,9	153,6	0,2	0	0	2,8	11,2	74,8	111,6	2,6
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>30,10000</b>	<b>22,40000</b>	<b>99,60000</b>	<b>731,90000</b>	<b>0,4900 0</b>	<b>28,900 00</b>	<b>5,7600 0</b>	<b>8,8000 0</b>	<b>133,90 000</b>	<b>153,50 000</b>	<b>529,80 000</b>	<b>11,800 00</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>30,10000</b>	<b>22,40000</b>	<b>99,60000</b>	<b>731,90000</b>	<b>0,4900 0</b>	<b>28,900 00</b>	<b>5,7600 0</b>	<b>8,8000 0</b>	<b>133,90 000</b>	<b>153,50 000</b>	<b>529,80 000</b>	<b>11,800 00</b>

Мерседес (диетическая) Долговец

*Удиректор*  
*Директор* *И.И. Решетникова*

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 26 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	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>													
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/6	10,1	11,6	42,6	315,4	0,3	1	0,2	1,2	218,7	52,6	229,8	1,3
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>15,9</b>	<b>30,4</b>	<b>99,4</b>	<b>734,8</b>	<b>0,4</b>	<b>1</b>	<b>0,3</b>	<b>2,6</b>	<b>242,0</b>	<b>78,5</b>	<b>306,3</b>	<b>3,0</b>
<b>II Завтрак</b>													
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50/10	3,9	8,8	25,0	187,8	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	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
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3,2	24,7	144,2	0	0,6	0	0	113,1	27,1	99,9	0,9
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>13,5</b>	<b>17,2</b>	<b>67,2</b>	<b>460,2</b>	<b>0,1</b>	<b>18,2</b>	<b>0,2</b>	<b>2,1</b>	<b>162,4</b>	<b>45,5</b>	<b>190,8</b>	<b>5,7</b>
<b>Обед</b>													
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	100/25	5,5	7,1	7,4	117,8	0	9,4	0,2	2,4	45,1	26,6	100,4	1,2
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,5	5,0	12,1	103,8	0	13,7	0,3	0,4	66,2	33,2	60,2	1,5
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13,30000	8,60000	8,70000	166,00000	0,19000	12,00000	5,36000	2,90000	19,00000	15,00000	227,00000	5,00000
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180/7	6	7,2	27,6	198,7	0,2	0	0,1	3,5	17,8	90,4	134,5	3,2
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	0,2	19,1	90	0,1	0	0	0,7	8,7	12,5	31,9	0,8
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	8,7	0	0,2	0	0	9,8	1,6	5,4	0,1
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>35,90000</b>	<b>28,80000</b>	<b>129,90000</b>	<b>943,20000</b>	<b>0,59000</b>	<b>35,30000</b>	<b>5,96000</b>	<b>11,70000</b>	<b>181,40000</b>	<b>194,50000</b>	<b>629,00000</b>	<b>15,00000</b>
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (75)	75	7,2	4,5	47,1	256,7	0,1	0,2	0	1,3	43,0	12,7	71,4	0,5
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	15	0	0	13,2	52,8	0	0	0	0	0,8	0,3	0,5	0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>13,30000</b>	<b>9,80000</b>	<b>70,40000</b>	<b>422,50000</b>	<b>0,18000</b>	<b>3,20000</b>	<b>0,02000</b>	<b>1,30000</b>	<b>295,80000</b>	<b>42,00000</b>	<b>260,90000</b>	<b>2,50000</b>
<b>Ужин</b>													
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	75	1,2	3,83	5,78	62,25	0,01	20,25	0,03	1,73	36,75	11,25	21	0,53
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	250	19,8	19,1	24,4	350,3	0,2	16,1	0,7	3,1	61,0	59,9	225,8	3,0
ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>29,50000</b>	<b>23,93000</b>	<b>110,18000</b>	<b>806,15000</b>	<b>0,42000</b>	<b>38,35000</b>	<b>0,73000</b>	<b>7,43000</b>	<b>128,85000</b>	<b>102,95000</b>	<b>355,70000</b>	<b>7,73000</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>108,10000</b>	<b>110,13000</b>	<b>477,08000</b>	<b>3366,85000</b>	<b>1,69000</b>	<b>96,05000</b>	<b>7,21000</b>	<b>25,13000</b>	<b>1010,45000</b>	<b>463,45000</b>	<b>1742,70000</b>	<b>33,93000</b>

*Мерседес (директор) Дополнение*