

Удобритель
Директор *Анна Яковлевна Решетняк*

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 27 сентября 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	4,4	4,7	65,7	0	9,2	0	1,7	22,6	13,5	37,7	0,0
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	2,0
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	29,89	22,88	46,26	511,02	0,13	18,37	0,37	7,35	61,79	61,79	313,96	20,0
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	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАННОЙ	40	2,6	0,4	17	90,4	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,0
Итого за прием пищи:		42,29	32,38	121,46	956,02	0,53	33,67	0,57	12,65	142,09	127,59	492,56	25,2
Всего за день:		42,29	32,38	121,46	956,02	0,53	33,67	0,57	12,65	142,09	127,59	492,56	25,2

Мессегра (директор) Анна

Мерседес
Директор



МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Вешет на на 27 сентября 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													
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)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0	0	0,1	0,3	1,8	0	2,9	0
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	35	6,02	11,9	0,14	130,2	0,04	0	0	0,14	9,8	7	50,4	0,7
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:		17,72	32,7	77,44	672,5	0,24	0,8	0,1	2,34	194,1	51,4	244,3	2,5
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	7,3	7,3	105,5	0	11,1	0	2,8	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
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	29,89	22,88	46,26	511,02	0,13	18,37	0,37	7,35	61,79	61,79	313,96	20,04
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:		49,50	36,60	156,05	1171,48	0,52	36,89	0,62	13,31	177,59	157,54	654,02	27,83
Полдник													
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	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	1,9	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:		142,26000	125,00000	449,07000	3526,70000	1,42000	79,64000	1,14000	26,72000	957,76000	391,68000	1837,76000	46,12000

Мерседес (диетическая) / Дотар