

Утвержден
Директор Д.И. Решетняк

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 27 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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Обед													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	1,0	3,1	7,8	63,7	0	21,2	0,4	1,5	32,3	15,0	26,1	0,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	2,9	3,4	24,7	141,1	0,1	7,9	0,2	1,6	34,3	32,0	77,1	1,2
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	100	16,4	17,6	8,1	255,3	0	0,5	0,2	0,8	39,4	29,7	178,1	2,7
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,52	4,5	36,88	201,51	0,03	0	0,03	0,29	10,76	25,43	76,3	0,58
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
Итого за прием пищи:		28,72	29,2	128,98	900,41	0,23	29,6	0,83	5,69	131,26	119,63	417,6	7,58
Всего за день:		28,72	29,2	128,98	900,41	0,23	29,6	0,83	5,69	131,26	119,63	417,6	7,58

Мерседесе (диетическая) Долгонос

Утверждено
Директор *Савва Ю. Решетняк*

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 27 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
Завтрак													
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,6	4,9	21,9	155,4	0,1	0,6	0	0,4	131,2	16,9	106,0	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
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3,2	24,7	144,2	0	0,6	0	0	113,1	27,1	99,9	0,9
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:		13,5	20,8	71,8	530,2	0,2	1,2	0,1	1,7	257,6	60,5	250,8	2,4
II Завтрак													
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
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ЯБЛОКИ	176	1,2	1,2	30,4	117,7	0,1	31	0	2	49,6	24,8	34,1	6,8
Итого за прием пищи:		10,9	6,2	76,8	386,0	0,1	31	0,1	2,8	69,5	29,1	103,7	7,7
Обед													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,8	5,2	13,2	106,2	0	35,2	0,7	2,5	53,8	25,0	43,5	1,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	300	3,5	4,0	29,7	169,3	0,1	9,5	0,3	1,8	41,3	38,4	92,5	1,4
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	100	16,4	17,6	8,1	255,3	0	0,5	0,2	0,8	39,4	29,7	178,1	2,7
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,6	4,6	29,6	177,8	0,1	0	0	0,1	43,7	22,3	145,6	0,8
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
Итого за прием пищи:		35,4	32,4	159,0	1085,2	0,4	45,2	1,2	8,0	204,5	147,1	571,3	10,8
Полдник													
ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	88,5	0	0	0	0	4	2,5	9	0,4
КЕФИР	200	6,0000	0,2000	8,0000	62,0000	0,0800	2,0000	0	0	252,00	30,000	196,00	0,0000
						0	0	0	0	000	00	000	0
Итого за прием пищи:		6,70000	1,00000	27,30000	150,50000	0,0800	2,0000	0	0	256,00	32,500	205,00	0,4000
						0	0	0	0	000	00	000	0
Всего за день:		66,50000	60,40000	334,9000	2151,9000	0,7800	79,400	0	1,4	787,60	269,20	1130,8	21,300
				0	0	0	00	0	12,5	000	000	0000	00

Мереева (директор) / Домошова