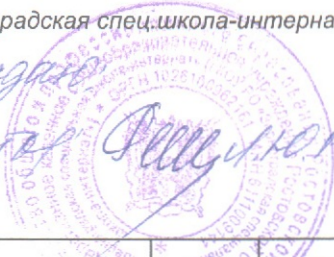


*Утверждено*  
*Директор*



## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 28 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
<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>

*Медсестра (диетическая) Делюна*

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 28 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
<b>Завтрак</b>													
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,5	8,6	35,8	251,8	0,2	0,5	0	1,4	120,2	56,9	187,4	1,5
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
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>20,4</b>	<b>35,0</b>	<b>100,7</b>	<b>802,0</b>	<b>0,3</b>	<b>1,2</b>	<b>0,1</b>	<b>2,8</b>	<b>385,0</b>	<b>109,8</b>	<b>426,1</b>	<b>4,0</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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,50000	1,30000	22,40000	107,00000	0,0200	1,0000	0,0100	0,0000	61,000	7,0000	45,000	1,0000
ЯБЛОКИ	105	0,4	0,4	10,3	40,1	0	10,6	0	0,7	16,9	8,4	11,6	2,3
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>10,60000</b>	<b>6,70000</b>	<b>57,90000</b>	<b>321,40000</b>	<b>0,0200</b>	<b>11,600</b>	<b>0,1100</b>	<b>1,5000</b>	<b>97,800</b>	<b>19,700</b>	<b>126,20</b>	<b>4,2000</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	0,1900	12,000	5,3600	2,9000	19,000	15,000	227,00	5,0000
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180/7	7,9	7,6	35,7	242,8	0,2	0	0,1	4,5	20,5	117,0	174,1	4,1
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>37,80000</b>	<b>29,20000</b>	<b>138,0000</b>	<b>987,30000</b>	<b>0,5900</b>	<b>35,300</b>	<b>5,9600</b>	<b>12,700</b>	<b>184,10</b>	<b>221,10</b>	<b>668,60</b>	<b>15,900</b>
<b>Полдник</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
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>8,2</b>	<b>4,5</b>	<b>68,3</b>	<b>350,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>1,3</b>	<b>43,0</b>	<b>12,7</b>	<b>71,4</b>	<b>0,5</b>
<b>Ужин</b>													
ТОМАТЫ СВЕЖИЕ	70	0,8	0,1	2,8	17,8	0	18,6	0,1	0,3	10,4	14,8	19,3	0,7
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	250	19,9	19,2	24,4	351,1	0,2	16,1	0,7	3,1	61,0	60,0	226,3	3,0
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>29,20000</b>	<b>20,30000</b>	<b>107,2000</b>	<b>762,50000</b>	<b>0,4100</b>	<b>36,700</b>	<b>0,8000</b>	<b>6,0000</b>	<b>102,50</b>	<b>106,60</b>	<b>354,50</b>	<b>7,9000</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>106,2000</b>	<b>95,70000</b>	<b>472,1000</b>	<b>3223,9000</b>	<b>1,4200</b>	<b>85,000</b>	<b>6,9700</b>	<b>24,300</b>	<b>812,40</b>	<b>469,90</b>	<b>1646,8</b>	<b>32,500</b>

Мереева / диетическая / Домога