

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД на 29 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 ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,5	3	1,9	37,4	0	5,3	0	1,3	13,7	8,0	25,2	0,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,87	2,77	19,8	119,79	0,11	7,92	0,2	0,3	22,77	24,75	63,36	0,99
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	20,1	6,9	5,7	167,4	0,1	2,7	0,5	3,0	73,7	75,8	296,7	1,5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,4	21,4	146,6	0,2	10,4	0	0,2	44,7	30,3	85,8	1,2
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:		32,57	18,67	100,3	709,99	0,51	26,32	0,7	6,3	169,37	156,35	531,06	6,49
Всего за день:		32,57	18,67	100,3	709,99	0,51	26,32	0,7	6,3	169,37	156,35	531,06	6,49

Мирястре / диетический Домаш

Утверждено
Директор *С.М. Рессетский*

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 29 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	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	250	4,9	4,9	19,6	143,7	0,1	0,6	0	0,6	119,7	26,7	114,2	0,6
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0	0	0,1	0,3	1,8	0	2,9	0
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5,5	8,8	0,7	104,3	0	0	0	0	11,7	7,2	59	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
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:		18,3	29,6	70,2	622,8	0,2	1,2	0,1	1,9	257,8	77,5	318,0	3,4
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
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:		5,9	7,3	75,9	372,1	0,1	31	0,1	2,2	50,3	24,8	35,1	6,8
Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	75	0,7	3,9	2,4	47,2	0	6,5	0	1,7	17,1	9,9	31,5	0,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	4,66	3,34	23,86	144,32	0,13	9,54	0,24	0,36	27,43	29,82	76,34	1,19
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	20,1	6,9	5,7	167,4	0,1	2,7	0,5	3,0	73,7	75,8	296,7	1,5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	7,1	28,7	195,1	0,2	13,9	0,1	0,4	59,9	40,4	114,4	1,6
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:		38,76	22,24	139,06	930,62	0,63	32,64	0,84	8,26	204,43	187,62	630,54	9,19
Полдник													
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
КЕФИР	200	6,00000	0,20000	8,00000	62,00000	0,08000	2,00000	0	0	252,000	30,00000	196,000	0,00000
Итого за прием пищи:		33,60000	26,80000	47,40000	572,60000	0,18000	2,30000	0,3	0,7	482,000	69,90000	503,80000	1,70000
Ужин													
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	75	0,8	0,2	2,9	18	0	18,8	0,1	0,3	10,5	15	19,5	0,8
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	28,2	7,2	0,8	182	0,08	18	0,12	0,4	58	34	216	2
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,05	5,17	42,44	231,87	0,03	0	0,03	0,34	12,38	29,27	87,8	0,67
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,20000	0,20000	27,90000	115,00000	0,01000	2,00000	0,00000	0,10000	7,00000	4,00000	4,00000	1,00000
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:		41,65000	13,67000	128,84000	823,47000	0,32000	38,80000	0,25000	3,64000	111,98000	112,07000	430,20000	8,27000
Всего за день:		138,21000	99,61000	461,40000	3321,59000	1,43000	105,94000	1,59000	16,70000	1106,50000	471,89000	1917,60000	29,36000

Мереева / диетолог / Дог