

Удобрено
Директор: [подпись]

Л.Ю. Решетникова

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 13 ноября 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 КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,6	3,7	3,5	54,0	0,1	2,2	0	2,2	10,1	10,5	31,2	0,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНИЧНОЙ КРУПОЙ	250	2,9	4,3	19,9	130,3	0,1	6,6	0,2	1,9	31,6	27,7	74,4	1,4
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	20,1	8,9	5,7	184,8	0,1	2,7	0,5	3,9	73,7	75,8	296,8	1,5
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,4	21,4	146,0	0,2	10,4	0	0,2	35,0	29,2	84,0	1,2
САХАР						0,0100	2,0000	0,0000	0,1000	7,0000	2,0000	6,0000	0,4000
САХАР						0	0	0	0	0	0	0	0
САХАР						0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
САХАР						0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:		32,80000	23,00000	107,80000	793,50000	0,6100	23,900	0,7000	9,8000	171,50	162,70	552,40	7,1000
Всего за день:		32,80000	23,00000	107,80000	793,50000	0	00	0	0	000	000	000	0

Медсестра (диетическая) Домошова

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 13 ноября 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													
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	16,0	26,5	2,8	314,3	0,1	0,2	0,4	5,5	106,7	18,0	240,0	2,7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	12,4	0,1	112,2	0	0	0,1	0,3	1,8	0	2,9	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	1,50000	1,30000	22,40000	107,00000	0,0200 0	1,0000 0	0,0100 0	0,0000 0	61,000 00	7,0000 0	45,000 00	1,0000 0
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:		22,90000	42,50000	65,30000	735,30000	0,2200 0	1,2000 0	0,5100 0	6,8000 0	186,80 000	45,500 00	347,90 000	5,1000 0
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	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:		5,4	6,8	62,7	321,3	0,1	17,6	0,1	1,3	28,9	14,1	20,4	3,9
Обед													
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	75	2,1	4,6	4,4	67,6	0,1	2,8	0	2,7	12,6	13,2	39,1	0,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНИЧНОЙ КРУПОЙ	300	3,5	4,0	24,0	145,6	0,1	7,9	0,2	0,3	38,1	33,1	89,6	1,6
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	13,30000	8,10000	4,10000	143,00000	0,1200 0	3,0000 0	0,3200 0	2,6000 0	22,000 00	28,000 00	141,00 000	0,7000 0
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,2	7,1	28,6	194,2	0,2	13,9	0,1	0,4	46,7	38,8	111,9	1,5
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,10000	0,10000	25,20000	117,00000	0,0100 0	2,0000 0	0,0000 0	0,1000 0	7,0000 0	2,0000 0	6,0000 0	0,4000 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:		32,70000	24,90000	147,0000 0	975,20000	0,7300 0	29,800 00	0,6200 0	8,9000 0	162,00 000	148,40 000	504,60 000	9,0000 0
Полдник													
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	180/50	33,3	25,4	38,1	520,4	0,1	0,4	0,2	0,7	279,8	44,5	362,3	1,3
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	30	0	0	26,4	105,4	0	0	0	0	1,6	0,5	0,8	0
РЯЖЕНКА	200	6,00000	2,00000	8,40000	80,00000	0,0400 0	1,0000 0	0	0	248,00 000	28,000 00	184,00 000	0
Итого за прием пищи:		39,30000	27,40000	72,90000	705,80000	0,1400 0	1,4000 0	0,2	0,7	529,40 000	73,000 00	547,10 000	1,3
Ужин													
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3	5,0	52,7	0	15,2	0	1,3	25,3	8,6	18,7	0,4
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	110	12,7	13,1	7,6	200,4	0	0,8	0	1,9	13,7	16,0	116,4	1,9
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	5,7	9,3	32,3	237,2	0,1	1,7	0,6	0,5	25,1	30,3	68,1	1,3
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	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:		27,8	26,3	119,1	844,3	0,3	17,7	0,6	6,2	88,6	84,7	306,1	7,4
Всего за день:		128,1000 0	127,9000 0	467,0000 0	3581,9000 0	1,4900 0	67,700 00	2,0300 0	23,900 00	995,70 000	365,70 000	1726,1 0000	26,700 00

Мерседес (директор) Дир