

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 16 ноября 2023 г.

7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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	2,7	5,8	3,4	78,1	0	4,5	0,1	2,1	21,6	12,7	48,1	0,4
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,88	4,08	11,63	94,43	0,05	10,93	0,21	0,2	42,74	23,86	51,69	1,29
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	16,8	10,2	4,4	196,7	0,2	13,2	5,8	4,2	8,8	16,4	240,7	5,4
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	6	5,6	27,5	184,2	0,2	0	0	3,4	17,4	90,2	134,5	3,2
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>33,28</b>	<b>26,28</b>	<b>98,43</b>	<b>792,23</b>	<b>0,55</b>	<b>28,63</b>	<b>6,11</b>	<b>11,4</b>	<b>105,04</b>	<b>160,66</b>	<b>534,99</b>	<b>12,49</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>33,28</b>	<b>26,28</b>	<b>98,43</b>	<b>792,23</b>	<b>0,55</b>	<b>28,63</b>	<b>6,11</b>	<b>11,4</b>	<b>105,04</b>	<b>160,66</b>	<b>534,99</b>	<b>12,49</b>

Муреева / диетическая / Доможи



*Утверждено:*  
*Директор: Селев И.М. Решетникова*

**МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

на 16 ноября 2023 г.

**12-18 лет**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, 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	250/5	8,1	9,3	38,3	270,3	0,3	0,6	0	1,3	149,3	58,3	203,6	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
ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	88,5	0	0	0	0	4	2,5	9	0,4
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6	5,0	28,1	183,0	0,1	0,9	0	0	188,6	35,5	153,2	1,0
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>18,7</b>	<b>31,9</b>	<b>111,0</b>	<b>809,8</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>2,7</b>	<b>355,8</b>	<b>112,8</b>	<b>411,6</b>	<b>3,9</b>
<b>II Завтрак</b>													
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	70	7,84	17,08	0,28	186,2	0,14	0	0	0,28	25,2	14	113,4	1,4
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	308	1,2	1,2	30,2	117	0,1	30,8	0	1,9	49,3	24,6	33,9	6,8
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>13,06</b>	<b>18,89</b>	<b>71,58</b>	<b>481,0</b>	<b>0,24</b>	<b>30,8</b>	<b>0</b>	<b>2,18</b>	<b>79,9</b>	<b>42,92</b>	<b>155,94</b>	<b>9,28</b>
<b>Обед</b>													
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	100/38	7,6	13,3	7,4	181,3	0	9,4	0,2	4,6	54,6	31,4	132,7	1,3
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,2	5,0	11,5	100,1	0	9,4	0,2	0,3	48,3	27,3	53,0	1,3
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	16,8	10,2	4,4	196,7	0,2	13,2	5,8	4,2	8,8	16,4	240,7	5,4
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,3	7,5	33,0	228,3	0,2	0	0,1	4,2	22,8	108,5	161,6	3,9
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	8,6	0	0,2	0	0	9,7	1,6	5,4	0,1
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>42,5</b>	<b>36,9</b>	<b>130,4</b>	<b>1063,2</b>	<b>0,6</b>	<b>32,2</b>	<b>6,3</b>	<b>15,8</b>	<b>167,7</b>	<b>212,9</b>	<b>694,9</b>	<b>16,0</b>
<b>Полдник</b>													
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (75)	75	7,3	4,5	47,2	257,3	0,1	0,2	0	1,3	43,0	12,8	71,6	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>8,3</b>	<b>4,5</b>	<b>68,4</b>	<b>351,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>1,3</b>	<b>43,0</b>	<b>12,8</b>	<b>71,6</b>	<b>0,5</b>
<b>Ужин</b>													
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	75	1,6	3,8	3,2	56,4	0	26,3	0	1,6	43,1	14,7	30,9	0,6
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	250	25,41	19,45	19,16	353,41	0,17	29,81	0,56	1,7	63,87	49,68	256,89	2,84
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>35,51000</b>	<b>24,25000</b>	<b>102,3600</b>	<b>803,41000</b>	<b>0,3800</b>	<b>58,110</b>	<b>0,5600</b>	<b>5,9000</b>	<b>138,07</b>	<b>96,180</b>	<b>396,69</b>	<b>7,6400</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>118,0700</b>	<b>116,4400</b>	<b>483,7400</b>	<b>3508,7100</b>	<b>1,8200</b>	<b>122,81</b>	<b>6,9600</b>	<b>27,880</b>	<b>784,47</b>	<b>477,60</b>	<b>1730,7</b>	<b>37,320</b>

*Мерседес (двигатель) Долгонос*