

Утверждаю
 Директор: *Ф.И.И. Решетняк*

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 28 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 МОРКОВИ И ЯБЛОК С ЯЙЦОМ	60	1,0	3,7	4,4	53,6	0	3,9	0,7	1,8	20,0	12,6	25,8	1,0
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,68	4,27	16,7	116,3	0,09	7,95	0,2	0,2	24,85	25,84	72,56	0,99
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	25,0	25,9	29,2	449,8	0,3	15,0	0	3,8	30,0	60,2	279,0	4,4
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	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	1,3	0,2	8,5	45,2	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8
Итого за прием пищи:		33,28	34,27	95,1	829,9	0,39	26,85	0,9	6,8	85,35	112,34	419,96	7,79
Всего за день:		33,28	34,27	95,1	829,9	0,39	26,85	0,9	6,8	85,35	112,34	419,96	7,79

Иерасегра (детишек) Догоняев

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 28 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	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕННОЙ КРУПОЙ	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 СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	20	0,1	16	0,2	145,1	0	0	0,1	0,4	2	0	3	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
ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30	146,4	0	0	0	0	4,4	3,6	20	0,3
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:		15,2	26,3	99,6	697,8	0,2	1,2	0,1	2,0	250,7	73,9	279,1	2,8
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
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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,4	0	16,6	68,0	0	0	0	0	3,6	5,4	12,7	0,3
Итого за прием пищи:		4,8	6,8	58,1	295,3	0,1	17,6	0,1	1,3	32,5	19,5	33,1	4,2
Обед													
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С ЯЙЦОМ	100	1,8	6,1	7,4	89,4	0	6,6	1,1	2,9	33,4	21,1	43,1	1,6
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	3,25	5,18	20,23	140,87	0,11	9,63	0,24	0,24	30,1	31,3	87,89	1,2
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	18,4	20,6	24,2	355,6	0,3	12,5	0	3,5	24,6	47,9	212,3	3,4
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,4	0,2	16,1	75,8	0,1	0	0	0,6	7,4	10,6	26,9	0,6
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:		32,55	32,78	124,73	945,07	0,61	28,93	1,34	9,04	119,6	127,7	445,19	10,1
Полдник													
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	100	6,4	3,5	57,0	285,8	0,1	0,1	0	0,3	18,7	10,9	57,1	1,0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,10000	5,30000	10,10000	113,00000	0,0800	3,0000	0,0200	0,0000	252,00	29,000	189,00	2,0000
Итого за прием пищи:		12,50000	8,80000	67,10000	398,80000	0,1800	3,1000	0,0200	0,3000	270,70	39,900	246,10	3,0000
Ужин													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	50	0,8	0	1,8	10,5	0	7,5	0	0	10,5	15	19,5	0,8
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	22,1	19	0,4	261,4	0,1	1,2	0,1	0,4	16,7	21,4	177,6	1,4
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,6	5,4	36,5	216,7	0,2	0	0	0,1	52,1	27,6	179,2	1,1
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:		36,9	25,3	112,9	842,6	0,5	8,7	0,1	3,0	103,8	93,8	479,2	7,1
Всего за день:		101,9500	99,98000	462,4300	3179,5700	1,5900	59,530	1,6600	15,640	777,30	354,80	1482,6	27,200

Мерседес (диетическая) Долгу