

Утверждаю:

Директор Физ. и Ю. Решетникова

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 29 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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3	2,7	42,6	0	8,7	0,1	1,3	23,2	9,0	17,8	0,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,8	4,5	19,0	140,5	0,3	6,1	0,2	2,1	43,2	34,8	80,9	2,1
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
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,7	4,6	30,4	181,7	0,1	0	0	0,1	43,4	23,0	149,4	0,9
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИНЧНЫЙ	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:		36,5	19,6	109,3	771,0	0,6	17,5	0,8	8,0	198,0	160,1	604,8	7,2
Всего за день:		36,5	19,6	109,3	771,0	0,6	17,5	0,8	8,0	198,0	160,1	604,8	7,2

Мерседес (диетический) Домономид

