

Утверждено:

Директор: *Галина Ю. Рязанкина*

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 5 декабря 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 КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,62	49,8	0,01	16,2	0,02	1,38	29,4	9	16,8	0,42
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	4,3	16,1	111,7	0,1	6,4	0,2	2,1	22,2	23,1	61,5	1,0
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	70	7,8	12,3	0,9	146	0	0	0	0	16,4	10,1	82,5	1,3
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
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	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:		17,76	25,46	86,02	647,1	0,31	33,0	0,22	4,68	113,9	85,1	287,4	5,32
Всего за день:		17,76	25,46	86,02	647,1	0,31	33,0	0,22	4,68	113,9	85,1	287,4	5,32

Медсестра (диетическая) / Делюнас

Утверждено
Директор



МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 5 декабря 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													
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПОЙ	250	5,0	5,5	18,1	143,7	0,1	0,6	0	0,7	123,8	34,2	129,6	0,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	20	0,1	16	0,2	145,1	0	0	0,1	0,4	2	0	3	0
ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30	146,4	0	0	0	0	4,4	3,6	20	0,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,4	0	16,6	68,0	0	0	0	0	3,6	5,4	12,7	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:		11,7	23,7	90,0	621,6	0,2	0,6	0,1	2,1	145,3	59,7	207,3	2,3
II Завтрак													
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10000	4,60000	0,30000	63,00000	0,03000	0	0,10000	0,20000	22,00000	5,00000	77,00000	1,00000
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0	0,5	0	0	107,0	26,5	95,6	0,9
МАНДАРИН	133	1,1	0,3	10	50,6	0,1	50,6	0	0,3	46,6	14,7	22,6	0,1
Итого за прием пищи:		13,80000	8,20000	59,90000	373,10000	0,23000	51,1	0,10000	1,50000	187,10000	62,70000	237,20000	3,00000
Обед													
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
РАССОЛЬНИК ПЕНИНГРАДСКИЙ	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
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	70	7,8	12,3	0,9	146	0	0	0	0	16,4	10,1	82,5	1,3
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
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	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:		24,95	29,28	124,03	880,07	0,51	50,03	0,34	4,64	168,2	122,3	415,09	8,5
Полдник													
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	75	4,95	9,3	41,85	270	0,09	0	0,08	0,68	11,25	6,75	42	0,53
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:		5,95	9,3	63,05	364	0,09	0	0,08	0,68	11,25	6,75	42	0,53
Ужин													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,7	4,9	56,1	0	2,3	0	1,6	19,4	11,5	22,6	0,7
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 ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,5	5,5	32,6	201,6	0,1	0	0	0,1	29,0	28,2	118,4	2
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:		37,10000	29,30000	120,60000	910,70000	0,41000	5,50000	0,10000	4,70000	96,20000	94,90000	425,50000	8,90000
Всего за день:		93,50000	99,78000	457,58000	3149,47000	1,44000	107,23000	0,72000	13,62000	608,05000	346,35000	1327,09000	23,23000

Мерсаре / диетическая / Домошкова