

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 8 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
<b>Обед</b>													
С-Т ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	60	1,2	3	7,0	62,1	0	20,1	0,4	1,5	31,8	15,8	30,3	0,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ	250	3,5	3,6	24,2	143,2	0,2	7,9	0,2	1,8	36,3	35,6	86,1	1,5
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	29,89	22,88	46,26	511,02	0,13	18,37	0,37	7,35	61,79	61,79	313,96	20,04
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>39,49</b>	<b>30,08</b>	<b>128,96</b>	<b>955,12</b>	<b>0,43</b>	<b>46,37</b>	<b>0,97</b>	<b>12,15</b>	<b>144,39</b>	<b>130,69</b>	<b>490,36</b>	<b>24,44</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>39,49</b>	<b>30,08</b>	<b>128,96</b>	<b>955,12</b>	<b>0,43</b>	<b>46,37</b>	<b>0,97</b>	<b>12,15</b>	<b>144,39</b>	<b>130,69</b>	<b>490,36</b>	<b>24,44</b>

*Мереева (диетическая) / Делговец*

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 8 декабря 2023 г.

12-18 лет

Утверждено  
Директор: Д.Ю. Решетова



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>													
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,6	4,9	21,9	155,4	0,1	0,6	0	0,4	131,2	16,9	106,0	0,5
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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
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>13,3</b>	<b>24,7</b>	<b>71,7</b>	<b>564,5</b>	<b>0,2</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,8</b>	<b>252,1</b>	<b>59,9</b>	<b>247,4</b>	<b>2,4</b>
<b>II Завтрак</b>													
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0	0	0,1	0,8	19,9	4,3	69,6	0,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,4	0	16,6	68,0	0	0	0	0	3,6	5,4	12,7	0,3
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>9,8</b>	<b>5,7</b>	<b>59,0</b>	<b>309,2</b>	<b>0,1</b>	<b>17,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,9</b>	<b>51,7</b>	<b>23,8</b>	<b>101,7</b>	<b>5,1</b>
<b>Обед</b>													
С-Т ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	100	2,0	5,1	5,6	77,0	0	15,0	0,2	2,4	41,4	17,8	38,0	0,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ	300	4,1	4,3	29,1	171,9	0,2	9,5	0,3	2,1	43,6	42,7	103,3	1,7
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	29,89	22,88	46,26	511,02	0,13	18,37	0,37	7,35	61,79	61,79	313,96	20,04
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	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	8,7	0	0,2	0	0	9,8	1,6	5,4	0,1
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>45,49</b>	<b>33,28</b>	<b>161,06</b>	<b>1145,22</b>	<b>0,53</b>	<b>43,07</b>	<b>0,87</b>	<b>14,65</b>	<b>182,89</b>	<b>155,59</b>	<b>572,26</b>	<b>26,94</b>
<b>Полдник</b>													
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	150/30	27,1	22,6	32,2	444,7	0,1	0,3	0,2	1,9	219,6	30,4	276,9	0,8
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	15	0	0	13,2	52,8	0	0	0	0	0,8	0,3	0,5	0
КЕФИР	200	6,00000	0,20000	8,00000	62,00000	0,08000	2,00000	0	0	252,00000	30,00000	196,00000	0,00000
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>33,10000</b>	<b>22,80000</b>	<b>53,40000</b>	<b>559,50000</b>	<b>0,18000</b>	<b>2,30000</b>	<b>0,2</b>	<b>1,9</b>	<b>472,40000</b>	<b>60,70000</b>	<b>473,40000</b>	<b>0,80000</b>
<b>Ужин</b>													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,9	3,7	4,9	56,1	0	2,3	0	1,6	19,4	11,5	22,6	0,7
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	19,5	6,9	5,7	164,6	0,1	2,7	0,5	3,0	72,3	73,9	288,1	1,5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	7,2	28,7	195,8	0,2	13,9	0,1	0,4	60,0	40,5	114,4	1,6
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>34,0</b>	<b>18,7</b>	<b>115,3</b>	<b>787,1</b>	<b>0,5</b>	<b>18,9</b>	<b>0,6</b>	<b>7,5</b>	<b>175,8</b>	<b>155,7</b>	<b>528,0</b>	<b>7,6</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>135,6900</b>	<b>105,1800</b>	<b>460,4600</b>	<b>3365,5200</b>	<b>1,5100</b>	<b>82,9700</b>	<b>1,87</b>	<b>27,75</b>	<b>1134,89000</b>	<b>455,69000</b>	<b>1922,76000</b>	<b>42,84000</b>

Мерсари (директор) Дюмонсера