

Утверждаю:

Директор: *И.Ю. Ревелтская*

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 12 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 МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ | 60 | 0,7 | 0,1 | 5,2 | 23,9 | 0 | 3,8 | 1,1 | 0,4 | 25,4 | 18,3 | 26,5 | 0,8 |
| 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 |
| БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 100 | 15 | 15,4 | 12,6 | 250 | 0,08 | 0 | 0 | 3,6 | 12 | 24 | 150 | 2 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,2 | 5,3 | 21,4 | 145,8 | 0,2 | 10,3 | 0 | 0,2 | 44,7 | 30,3 | 85,8 | 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: | | 25,18 | 25,47 | 98,9 | 729,6 | 0,37 | 22,05 | 1,3 | 5,4 | 117,85 | 112,14 | 377,46 | 6,39 |
| Всего за день: | | 25,18 | 25,47 | 98,9 | 729,6 | 0,37 | 22,05 | 1,3 | 5,4 | 117,85 | 112,14 | 377,46 | 6,39 |

Мереева (диетическая) Домашняя

*Утверждено:
Директор*

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 12 декабря 2023 г.

12-18 лет

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая 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 |
| 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 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 15 | 1,1 | 1,5 | 11,2 | 62,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,4 | 3 | 13,5 | 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: | | 10,4 | 23,3 | 71,2 | 537,8 | 0,2 | 0,6 | 0,1 | 2,1 | 145,3 | 59,1 | 200,8 | 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 | 4 | 3,2 | 24,7 | 144,2 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 113,1 | 27,1 | 99,9 | 0,9 |
| ЯБЛОКИ | 88 | 0,4 | 0,4 | 8,6 | 33,4 | 0 | 8,8 | 0 | 0,6 | 14,1 | 7 | 9,7 | 1,9 |
| Итого за прием пищи: | | 13,30000 | 8,50000 | 58,70000 | 359,00000 | 0,13000 | 9,4 | 0,10000 | 1,80000 | 160,70000 | 55,60000 | 228,60000 | 4,80000 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ | 100 | 1,1 | 0,2 | 8,7 | 39,8 | 0 | 6,3 | 1,9 | 0,7 | 42,3 | 30,5 | 44,1 | 1,4 |
| 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 |
| БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 100 | 15 | 15,4 | 12,6 | 250 | 0,08 | 0 | 0 | 3,6 | 12 | 24 | 150 | 2 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 200 | 4,2 | 7,1 | 28,7 | 195,1 | 0,2 | 13,9 | 0,1 | 0,4 | 59,9 | 40,4 | 114,4 | 1,6 |
| 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: | | 31,65 | 28,78 | 141,33 | 968,37 | 0,59 | 30,03 | 2,24 | 7,34 | 176,2 | 153,6 | 498,29 | 10,1 |
| 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: | | 98,40000 | 99,18000 | 454,88000 | 3139,87000 | 1,42000 | 45,53000 | 2,62000 | 16,62000 | 589,65000 | 369,95000 | 1395,19000 | 26,63000 |

Медсестра (директор) Далева