

Утверждено:

Директор: *И.Ю. Решетняк*

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 13 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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	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
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	19,2	11,6	12,2	230,5	0,1	1,5	0,1	4,6	92,3	73,7	305,2	1,9
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	4,8	7,8	27,0	197,6	0,1	1,3	0,5	0,4	20,8	25,1	56,9	1,0
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
Итого за прием пищи:		35,7	27,5	112,4	850,0	0,6	17,6	0,9	9,9	194,0	160,1	520,8	7,7
Всего за день:		35,7	27,5	112,4	850,0	0,6	17,6	0,9	9,9	194,0	160,1	520,8	7,7

Мерседес (гостиничная) Делюкс

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 13 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак													
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	8,86	9,98	46,05	310,73	0,1	1,61	0,06	0,97	159,39	25,76	152,95	1,61
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
ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	88,5	0	0	0	0	4	2,5	9	0,4
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3,2	24,7	144,2	0	0,6	0	0	113,1	27,1	99,9	0,9
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:		17,46	30,78	115,35	811,43	0,2	2,21	0,16	2,37	290,39	71,86	307,65	3,91
II Завтрак													
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	60	6,6	10,6	0,8	125,1	0	0	0	0	14	8,6	70,7	1,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	5,4	4,4	24,9	162,3	0,1	0,9	0	0	187,2	25,6	142,3	0,5
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:		16,2	15,9	59,2	433,8	0,1	9,7	0	0,6	215,3	41,2	222,7	3,5
Обед													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,5	5,1	9,4	90,5	0	15,2	0	2,1	37,7	12,8	28,0	0,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	300	7,71	5,42	22,39	169,76	0,19	7,22	0,25	0,36	60,2	45,75	167,36	2,29
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	19,2	11,6	12,2	230,5	0,1	1,5	0,1	4,6	92,3	73,7	305,2	1,9
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	5,7	9,3	32,3	237,2	0,1	1,7	0,6	0,5	25,1	30,3	68,1	1,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,5	1,8	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	8,6	0	0,2	0	0	9,7	1,6	5,4	0,1
Итого за прием пищи:		43,61	32,42	156,3	1113,16	0,59	25,82	0,95	10,36	259,4	197,65	685,66	10,59
Полдник													
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	140/20	23,6	22,9	38,5	456,1	0	0,2	0,2	0,7	193,2	35,3	265,8	1,5
КЕФИР	200	6,00000	0,20000	8,00000	62,00000	0,08000	2,00000	0	0	252,00000	30,00000	196,00000	0,00000
Итого за прием пищи:		29,60000	23,10000	46,50000	518,10000	0,08000	2,20000	0,2	0,7	445,20000	65,30000	461,80000	1,50000
Ужин													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	50	0,8	0	1,8	10,5	0	7,5	0	0	10,5	15	19,5	0,8
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	28,22	26,89	22,38	444,22	0,17	8,35	0,02	3,67	35,07	60,12	317,3	5,01
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,10000	0,10000	25,20000	117,00000	0,01000	2,00000	0,00000	0,10000	7,00000	2,00000	6,00000	0,40000
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:		37,52000	27,89000	104,18000	848,32000	0,38000	17,85000	0,02000	6,27000	76,67000	106,92000	445,70000	10,01000
Всего за день:		144,39000	130,09000	481,62000	3724,81000	1,35000	57,78000	1,33000	20,30000	1286,96000	482,93000	2123,51000	29,51000

Медсестра (диетическая) Домогина