

Утверждаю:
Директор: *Семич Н. Р.*



МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 14 декабря 2023 г.

7-11 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Обед													
ЗИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЬДЬЮ	60	2,7	5,8	3,4	78,1	0	4,5	0,1	2,1	21,6	12,7	48,1	0,4
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,88	4,08	11,63	94,43	0,05	10,93	0,21	0,2	42,74	23,86	51,69	1,29
ЭЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	17,3	18,6	8	288,9	0,2	12,3	5,8	6,3	10,2	15,3	243,8	5,4
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	6	5,6	27,5	184,2	0,2	0	0	3,4	17,4	90,2	134,5	3,2
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
КЛЕБ ПШЕНИНЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
КЛЕБ 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:		33,78	34,68	102,03	884,43	0,55	27,73	6,11	13,5	106,44	159,56	538,09	12,49
Всего за день:		33,78	34,68	102,03	884,43	0,55	27,73	6,11	13,5	106,44	159,56	538,09	12,49

Мерседес / диетическое / Домогаева

Утверждено
Директор: *Галицкая А.Ю. Решетнев*

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 14 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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250/5	8,1	9,3	38,3	270,3	0,3	0,6	0	1,3	149,3	58,3	203,6	1,5
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	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
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:		20,9	33,8	88,6	743,8	0,4	1,2	0,2	3,5	296,2	106,2	418,9	4,3
II Завтрак													
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	60	6,72	14,64	0,24	159,6	0,12	0	0	0,24	21,6	12	97,2	1,2
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	4,32	8,64	1,08
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:		11,14	15,65	49,94	370,8	0,12	8,8	0	0,84	41,1	23,32	115,54	4,18
Обед													
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	100/45	8,7	8,8	7,4	145,2	0	9,5	0,2	2,5	59,1	33,6	147,8	1,4
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,2	5,0	11,5	100,1	0	9,4	0,2	0,3	48,3	27,3	53,0	1,3
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	17,3	18,6	8	288,9	0,2	12,3	5,8	6,3	10,2	15,3	243,8	5,4
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,7	7,3	30,3	213,5	0,2	0	0,1	3,8	21,9	99,6	148,4	3,5
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	2,6	0,2	17,1	80,5	0,1	0	0	0,7	7,8	11,2	28,6	0,7
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:		43,2	40,6	129,3	1095,0	0,6	31,4	6,3	15,4	171,8	203,8	696,6	15,6
Полдник													
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (75)	75	7,3	4,5	47,2	257,3	0,1	0,2	0	1,3	43,0	12,8	71,6	0,5
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	15	0	0	13,2	52,8	0	0	0	0	0,8	0,3	0,5	0
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:		8,3	4,5	81,6	404,1	0,1	0,2	0	1,3	43,8	13,1	72,1	0,5
Ужин													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	50	0,7	0,1	1,4	10,7	0	4,1	0	0	18,9	11,5	19,7	0,5
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	250	17,4	16,9	29,0	337,6	0,3	14,3	0,6	2,9	44,1	58,2	213,1	2,9
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:		26,60000	18,00000	110,40000	741,90000	0,51000	20,40000	0,60000	5,50000	94,10000	101,50000	341,70000	7,60000
Всего за день:		110,14000	112,55000	459,84000	3355,60000	1,73000	62,00000	7,10000	26,54000	647,00000	447,92000	1644,80000	32,18000

Медсестра / диетическая / Детонд