

Утверждено
Директор: *С.И. Корсакина*



МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 15 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	P, мг	Fe, мг
Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0,9	3,6	3,9	52,5	0	2,6	0	1,7	17,1	10,6	22,3	0,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,87	2,77	19,8	119,79	0,11	7,92	0,2	0,3	22,77	24,75	63,36	0,99
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	20,2	17,7	40,4	402,6	0,2	2,1	0,2	4,5	40,6	42,4	299,7	2,3
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:		29,87	24,67	115,6	813,69	0,41	12,62	0,4	8,0	94,97	95,25	445,36	6,09
Всего за день:		29,87	24,67	115,6	813,69	0,41	12,62	0,4	8,0	94,97	95,25	445,36	6,09

Мереева (гастарская) Долгова

Утверждено
Директор: Ю.А. Решетникова

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 15 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													
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	250	7,5	5,4	34,0	216,2	0,2	0,6	0	0,9	135,5	30,2	143,4	1,0
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	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1	0,6	19,8	88,7	0	0	0	0	5,0	15,3	23,6	0,8
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:		15,9	27,2	79,1	627,5	0,3	0,7	0,1	2,3	286,4	67,3	287,8	3,0
II Завтрак													
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50/10	1,10000	8,40000	7,50000	110,00000	0,0200 0	0,0000 0	0,0700 0	0,4000 0	4,0000 0	2,0000 0	12,000 00	0,2000 0
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10000	4,60000	0,30000	63,00000	0,0300 0	0	0,1000 0	0,2000 0	22,000 00	5,0000 0	77,000 00	1,0000 0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,4	0	16,6	68,0	0	0	0	0	3,6	5,4	12,7	0,3
МАНДАРИН	67	0,5	0,1	5	25,3	0	25,3	0	0,1	23,3	7,3	11,3	0,1
Итого за прием пищи:		7,10000	13,10000	29,40000	266,30000	0,0500 0	25,300 00	0,1700 0	0,7000 0	52,900 00	19,700 00	113,00 000	1,6000 0
Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1,5	6,1	6,6	87,5	0	4,4	0	2,7	28,5	17,6	37,2	1,1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	4,66	3,34	23,86	144,32	0,13	9,54	0,24	0,36	27,43	29,82	76,34	1,19
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	18,9	16,6	40,4	387,2	0,2	2,1	0,2	4,5	39,7	41,2	289,4	2,2
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
Итого за прием пищи:		34,56	27,04	150,96	1004,32	0,53	16,24	0,44	10,36	131,73	121,92	519,94	8,79
Полдник													
СЫРНИКИ ИЗ ТВС.РОГА С ПОВИДЛОМ	150/20	26,4	16,8	44,0	436,3	0,1	0,3	0,1	1,9	200,2	29,8	264,1	0,9
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
Итого за прием пищи:		26,62	16,91	60,2	501,1	0,1	0,3	0,1	1,9	205,6	34,12	272,74	1,98
Ужин													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	1,0	3,1	7,8	63,7	0	21,2	0,4	1,5	32,3	15,0	26,1	0,9
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	20,1	6,9	5,7	167,4	0,1	2,7	0,5	3,0	73,7	75,8	296,7	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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,20000	0,20000	27,90000	115,00000	0,0100 0	2,0000 0	0,0000 0	0,1000 0	7,0000 0	4,0000 0	4,0000 0	1,0000 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
Итого за прием пищи:		33,90000	18,30000	124,90000	818,50000	0,5100 0	39,800 00	1,0000 0	7,5000 0	197,10 000	165,10 000	544,10 000	8,8000 0
Всего за день:		118,0800 0	102,5500 0	444,5600 0	3217,7200 0	1,4900 0	82,340 00	1,8100 0	22,760 00	873,73 000	408,14 000	1737,5 8000	24,170 00

Медсестра / диетолог / Домошняя