

Утверждено:
И.О. Директора: Т.В. Калачева



МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 25 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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Обед													
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,6	3,7	3,5	54,0	0,1	2,2	0	2,2	10,1	10,5	31,2	0,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНИЧНОЙ КРУПОЙ	250	2,9	4,3	19,9	130,3	0,1	6,6	0,2	1,9	31,6	27,7	74,4	1,4
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	20,1	8,9	5,7	184,8	0,1	2,7	0,5	3,9	73,7	75,8	296,8	1,5
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,4	21,4	146,0	0,2	10,4	0	0,2	35,0	29,2	84,0	1,2
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,10000	0,10000	25,20000	117,00000	0,0100 0	2,0000 0	0,0000 0	0,1000 0	7,0000 0	2,0000 0	6,0000 0	0,4000 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:		32,80000	23,00000	107,8000 0	793,50000	0,6100 0	23,900 00	0,7000 0	9,8000 0	171,50 000	162,70 000	552,40 000	7,1000 0
Всего за день:		32,80000	23,00000	107,8000 0	793,50000	0,6100 0	23,900 00	0,7000 0	9,8000 0	171,50 000	162,70 000	552,40 000	7,1000 0

Мерседес (диетическая) / Домокоф

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 25 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	Угледо- ды, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	16,0	26,5	2,8	314,3	0,1	0,2	0,4	5,5	106,7	18,0	240,0	2,9
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	12,4	0,1	112,2	0	0	0,1	0,3	1,8	0	2,9	0,4
ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	88,5	0	0	0	0	4	2,5	9	0,8
КАКАО БЕЗ МОЛОКА	200	1	0,6	19,8	88,7	0	0	0	0	5,0	15,3	23,6	1
ХЛЕБ ПШЕНИНЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
Итого за прием пищи:		21,6	40,6	67,1	722,1	0,2	0,2	0,5	6,8	129,0	52,3	317,5	4,9
II Завтрак													
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ	50/7/15	3,7	6,1	24,3	160,4	0	0	0,1	0,2	0,7	0	1	0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,4	0	16,6	68,0	0	0	0	0	3,6	5,4	12,7	0,3
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:		4,5	6,5	49,5	261,8	0	8,8	0,1	0,8	18,4	12,4	23,4	2,2
Обед													
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	75	2,1	4,6	4,5	68,0	0,1	2,8	0	2,7	12,7	13,3	39,5	0,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНИЧНОЙ КРУПОЙ	300	3,5	4,0	24,0	145,6	0,1	7,9	0,2	0,3	38,1	33,1	89,6	1,6
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	13,30000	8,10000	4,10000	143,00000	0,12000	3,00000	0,32000	2,60000	22,00000	28,00000	141,00000	0,70000
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,2	7,1	28,6	194,2	0,2	13,9	0,1	0,4	46,7	38,8	111,9	1,5
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 ПШЕНИНЧНЫЙ	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
Итого за прием пищи:		32,30000	24,90000	145,40000	967,00000	0,73000	29,60000	0,62000	8,90000	152,40000	146,90000	499,60000	8,90000
Полдник													
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	75	4,95	9,3	41,85	270	0,09	0	0,08	0,68	11,25	6,75	42	0,55
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	15	0	0	13,2	52,8	0	0	0	0	0,8	0,3	0,5	0
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:		5,17	9,41	71,25	387,6	0,09	0	0,08	0,68	17,45	11,37	51,14	1,6
Ужин													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	50	0,9	0	2	11,5	0	8,2	0	0	11,5	16,4	21,3	0,1
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	110	12,7	16,0	7,6	226,6	0	0,8	0	3,2	13,7	16,0	116,5	1,9
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,6	5,6	36,5	218,2	0,2	0	0	0,1	52,1	27,6	179,2	1,9
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИНЧНЫЙ	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	2,1
Итого за прием пищи:		27,6	22,5	120,3	810,3	0,4	9,0	0	5,8	101,8	89,8	419,9	7,1
Всего за день:		91,17000	103,91000	453,55000	3148,80000	1,42000	47,60000	1,30000	22,98000	419,05000	312,77000	1311,50000	25,21000

Меню составлено (учет особенностей) Демоскоп