

*Утверждено*  
*Директор*



## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 26 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
<b>Обед</b>													
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С ЯЙЦОМ	60	1,0	3,7	4,4	53,6	0	3,9	0,7	1,8	20,0	12,6	25,8	1,0
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	0,95
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	60	6,6	10,6	0,8	125,1	0	0	0	0	14	8,6	70,7	1,1
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	4,8	7,8	27,0	197,7	0,1	1,3	0,5	0,4	20,8	25,1	56,8	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	1,3	0,2	8,5	45,2	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>18,68</b>	<b>26,77</b>	<b>91,9</b>	<b>686,3</b>	<b>0,19</b>	<b>13,15</b>	<b>1,4</b>	<b>3,4</b>	<b>90,55</b>	<b>85,84</b>	<b>268,46</b>	<b>5,45</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>18,68</b>	<b>26,77</b>	<b>91,9</b>	<b>686,3</b>	<b>0,19</b>	<b>13,15</b>	<b>1,4</b>	<b>3,4</b>	<b>90,55</b>	<b>85,84</b>	<b>268,46</b>	<b>5,45</b>

*Мереева (диетическая) Домогала*

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 26 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>													
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
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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,4	0	16,6	68,0	0	0	0	0	3,6	5,4	12,7	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	0
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>10,4</b>	<b>23,3</b>	<b>71,2</b>	<b>537,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>2,1</b>	<b>145,3</b>	<b>59,1</b>	<b>200,8</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>													
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	0
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
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>13,30000</b>	<b>8,50000</b>	<b>58,70000</b>	<b>359,00000</b>	<b>0,13000</b>	<b>9,4</b>	<b>0,10000</b>	<b>1,80000</b>	<b>160,70000</b>	<b>55,60000</b>	<b>228,60000</b>	<b>4,80000</b>
<b>Обед</b>													
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С ЯЙЦОМ	100	1,8	6,1	7,4	89,4	0	6,6	1,1	2,9	33,4	21,1	43,1	1
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	3,25	5,18	20,23	140,87	0,11	9,63	0,24	0,24	30,1	31,3	87,89	0
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	60	6,6	10,6	0,8	125,1	0	0	0	0	14	8,6	70,7	1
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	7,4	9,6	42,9	288,9	0,2	1,7	0,6	0,5	28,7	36,8	84,8	0
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	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАННОЙ	80	5,3	0,7	33,9	180,8	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	0
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>28,15</b>	<b>32,48</b>	<b>149,73</b>	<b>1020,87</b>	<b>0,51</b>	<b>17,93</b>	<b>1,94</b>	<b>6,44</b>	<b>132,5</b>	<b>129,5</b>	<b>398,09</b>	<b>0</b>
<b>Полдник</b>													
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	75	4,95	9,3	41,85	270	0,09	0	0,08	0,68	11,25	6,75	42	0
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>5,95</b>	<b>9,3</b>	<b>63,05</b>	<b>364</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>	<b>0,68</b>	<b>11,25</b>	<b>6,75</b>	<b>42</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>													
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
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	250	15,1	14,6	31,2	317,3	0,3	15,3	0,6	3,0	43,6	58,6	199,7	0
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	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАННОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	0
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>24,60000</b>	<b>19,40000</b>	<b>118,80000</b>	<b>765,00000</b>	<b>0,51000</b>	<b>19,60000</b>	<b>0,60000</b>	<b>7,20000</b>	<b>94,10000</b>	<b>103,90000</b>	<b>329,20000</b>	<b>8,00000</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>82,40000</b>	<b>92,98000</b>	<b>461,48000</b>	<b>3046,67000</b>	<b>1,44000</b>	<b>47,53000</b>	<b>2,82000</b>	<b>18,22000</b>	<b>543,85000</b>	<b>354,85000</b>	<b>1198,69000</b>	<b>2,00000</b>

*Мерседес (директор) / Догина*