

Утверждено
Директор

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 27 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,
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,
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	13,30000	8,10000	4,10000	143,00000	0,1200 0	3,0000 0	0,3200 0	2,6000 0	22,000 00	28,000 00	141,00 000	0,700 0
КАРТОФЕЛЬНОЕ ГЮРЕ	150	3,2	5,4	21,4	146,0	0,2	10,4	0	0,2	35,0	29,2	84,0	1,
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,
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАННОЙ	40	2,6	0,4	17	90,4	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,
Итого за прием пищи:		28,20000	21,60000	98,70000	710,90000	0,7200 0	28,200 00	0,6200 0	7,7000 0	137,90 000	118,50 000	383,70 000	6,700 0
Всего за день:		28,20000	21,60000	98,70000	710,90000	0,7200 0	28,200 00	0,6200 0	7,7000 0	137,90 000	118,50 000	383,70 000	6,700 0

Медсестра (диетическая) Долгова

Утверждено
Директор

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД на 27 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
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	1,6
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	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
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3,2	24,7	144,2	0	0,6	0	0	113,1	27,1	99,9	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	
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	3,9
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	0,200 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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,4	0	16,6	68,0	0	0	0	0	3,6	5,4	12,7	0
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1
Итого за прием пищи:		6,80000	13,30000	33,00000	272,70000	0,0200 0	8,8000 0	0,1700 0	1,8000 0	41,600 00	18,700 00	104,00 000	3,300 000
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
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	2,2
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	13,30000	8,10000	4,10000	143,00000	0,1200 0	3,0000 0	0,3200 0	2,6000 0	22,000 00	28,000 00	141,00 000	0,700 000
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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,5	1,8	0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,7	0,1	11	52,1	0	0	0	0,4	5,1	7,3	18,5	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	3
Итого за прием пищи:		33,71000	26,52000	128,7900 0	907,76000	0,6100 0	39,320 00	0,6700 0	7,6600 * 0	194,60 000	149,65 000	536,36 000	8,89 000
Полдник													
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	100	6,4	3,5	57,0	285,8	0,1	0,1	0	0,3	18,7	10,9	57,1	1
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием пищи:		7,4	3,5	78,2	379,8	0,1	0,1	0	0,3	18,7	10,9	57,1	1
Ужин													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	50	0,8	0	1,8	10,5	0	7,5	0	0	10,5	15	19,5	0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	18,3	20,5	24,2	354,6	0,3	12,5	0	3,5	24,6	47,8	211,6	3
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	0,40 0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	
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
Итого за прием пищи:		27,60000	21,50000	106,0000 0	758,70000	0,5100 0	22,000 00	0,0000 0	6,1000 0	66,200 00	94,600 00	340,00 000	8,40 000
Всего за день:		92,97000	95,60000	461,3400 0	3130,3900 0	1,4400 0	72,430 00	1,0000 0	18,230 00	611,49 000	345,71 000	1345,1 1000	25,5

Мерседес Работникова / Домонола