

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 29 декабря 2023 г.

7-11 лет

Утверждена  
 Директор *А.М. Решетняк*



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 СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>29,87</b>	<b>24,67</b>	<b>115,6</b>	<b>813,69</b>	<b>0,41</b>	<b>12,62</b>	<b>0,4</b>	<b>8,0</b>	<b>94,97</b>	<b>95,25</b>	<b>445,36</b>	<b>6,09</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>29,87</b>	<b>24,67</b>	<b>115,6</b>	<b>813,69</b>	<b>0,41</b>	<b>12,62</b>	<b>0,4</b>	<b>8,0</b>	<b>94,97</b>	<b>95,25</b>	<b>445,36</b>	<b>6,09</b>

*Мереева (диетическая) / Домогаева*

Утверждено  
Директор *И.И. Решетова*

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 29 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	Р, мг	Fe, мг	
<b>Завтрак</b>														
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>15,9</b>	<b>27,2</b>	<b>79,1</b>	<b>627,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>2,3</b>	<b>286,4</b>	<b>67,3</b>	<b>287,8</b>	<b>3,0</b>	
<b>II Завтрак</b>														
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50/10	3,8	6,3	25,0	165,4	0	0	0,1	0,2	0,8	0	1,3	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	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>9,70000</b>	<b>11,30000</b>	<b>50,50000</b>	<b>329,80000</b>	<b>0,03000</b>	<b>8,8</b>	<b>0,20000</b>	<b>1,00000</b>	<b>40,50000</b>	<b>17,40000</b>	<b>100,70000</b>	<b>3,20000</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>														
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	16,3	14,3	40,4	356,5	0,2	2,0	0,2	4,5	37,9	38,7	268,7	2,0	
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	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>31,56</b>	<b>24,74</b>	<b>149,26</b>	<b>964,92</b>	<b>0,53</b>	<b>15,94</b>	<b>0,44</b>	<b>10,36</b>	<b>120,13</b>	<b>117,82</b>	<b>493,84</b>	<b>8,49</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>57,16000</b>	<b>63,24000</b>	<b>278,86000</b>	<b>1922,22000</b>	<b>0,86000</b>	<b>25,44</b>	<b>0,74000</b>	<b>13,66000</b>	<b>447,03000</b>	<b>202,52000</b>	<b>882,34000</b>	<b>14,69000</b>	<b>0</b>

*Медсестра / Фистинкина / Домашня*