



МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД,

на 6 февраля 2024 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	К, мг
Завтрак												
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПОЙ	200	4,0	4,5	14,4	114,8	0,1	0,4	0	0,5	99,1	2,2	103,8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0,1	3,8
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10000	4,60000	0,30000	63,00000	0,03000	0	0,10000	0,20000	22,00000	5,00000	0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,50000	1,30000	22,40000	107,00000	0,02000	1,00000	0,01000	0,00000	61,00000	7,00000	0
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	0
Итого за прием пищи:		18,30000	27,70000	87,30000	665,80000	0,25000	1,40000	0,21000	2,10000	196,00000	55,70000	0
Обед												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3	2,7	42,6	0	8,7	0,1	1,3	23,2	0	0
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,68	4,27	16,7	116,3	0,09	7,95	0,2	0,2	24,85	2,1	0
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15	15,4	12,6	250	0,08	0	0	3,6	12	24	0
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	6,51	5,37	37,99	225,88	0,12	0	0,03	1,15	27,38	34,22	0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАННОЙ	40	1,3	0,2	8,5	45,2	0	0	0	0,4	3,6	3,8	0
ЧЕСНОК	5	0,3	0	1,5	7,3	0	0,2	0	0	8,1	1,4	0
ЯБЛОКИ	176	0,7	0,7	17,2	66,9	0,1	17,6	0	1,1	28,2	14,1	0
Итого за прием пищи:		29,79	29,14	131,69	902,58	0,39	34,45	0,33	8,35	134,63	122,26	0
Полдник												
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	4,7	2,7	42,8	214,1	0,1	0	0	0,1	14,0	8,3	0
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3,2	24,7	144,2	0	0,6	0	0	113,1	27,1	0
Итого за прием пищи:		8,7	5,9	67,5	358,3	0,1	0,6	0	0,1	127,1	35,4	0
Ужин												
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	50	0,9	0	2	11,5	0	8,2	0	0	11,5	16,4	0
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	28,2	7,2	0,8	182	0,08	18	0,12	0,4	58	34	0
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,2	7,1	28,6	194,2	0,2	13,9	0,1	0,4	46,7	38,8	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	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАННОЙ	50	3,3	0,4	21,2	113	0,1	0	0	1,1	9	9,5	0
Итого за прием пищи:		40,60000	15,20000	105,60000	734,10000	0,49000	42,10000	0,22000	3,00000	143,70000	119,20000	0
Ужин №2												
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0	0	0	0	4,4	0	0
Итого за прием пищи:		2,1	1,5	32,4	156,6	0	0	0	0	4,4	0	0
Всего за день:		99,49000	79,44000	424,49000	2817,38000	1,23000	78,55000	0,76000	13,55000	605,83000	335,56000	0

Мерседес (дети) / Дети

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 6 февраля 2024 г.

12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	
Завтрак												
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПОЙ	200	4,0	4,5	14,4	114,8	0,1	0,4	0	0,5	99,1	27,2	100
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	20	0,1	16	0,2	145,1	0	0	0,1	0,4	2	0	6
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10000	4,60000	0,30000	63,00000	0,03000	0	0,10000	0,20000	22,00000	5,00000	77
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	5,4	4,4	24,9	162,3	0,1	0,9	0	0	187,2	25,6	10
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	10
Итого за прием пищи:		22,20000	30,30000	89,80000	716,60000	0,33000	1,3	0,20000	2,10000	321,80000	74,30000	
Обед												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	4,6	71,0	0	14,4	0,2	2,2	38,6	14,9	10
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	3,25	5,18	20,23	140,87	0,11	9,63	0,24	0,24	30,1	31,3	87
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	19,2	21,6	18,9	345,9	0,1	1,1	0,1	3,6	41,9	35,8	10
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,81	6,44	45,59	271,06	0,14	0	0,04	1,38	32,86	41,06	10
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,4	0,2	16,1	75,8	0,1	0	0	0,6	7,4	10,6	10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАННОЙ	80	5,3	0,7	33,9	180,8	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	10
ЧЕСНОК	6	0,4	0	1,7	8,8	0	0,2	0	0	9,9	1,6	10
ЯБЛОКИ	176	2,6	0,9	37	169	0,1	17,6	0	0	14,1	73,9	10
Итого за прием пищи:		42,46	40,12	197,42	1340,63	0,65	42,93	0,58	9,82	189,66	224,36	
Полдник												
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	100	6,2	3,5	57,1	286,5	0,1	0,1	0	0,3	18,8	11,0	10
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3,2	24,7	144,2	0	0,6	0	0	113,1	27,1	10
Итого за прием пищи:		10,2	6,7	81,8	430,7	0,1	0,7	0	0,3	131,9	38,1	
Ужин												
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	50	0,9	0	2	11,5	0	8,2	0	0	11,5	16,4	10
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	22,1	19	0,4	261,4	0,1	1,2	0,1	0,4	16,7	21,4	10
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	7,1	28,7	195,1	0,2	13,9	0,1	0,4	59,9	40,4	10
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	10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАННОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	10
Итого за прием пищи:		35,80000	27,20000	113,80000	859,60000	0,51000	25,30000	0,20000	3,40000	119,20000	112,00000	
Ужин №2												
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	10
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0	0	0	0	4,4	3	10
Итого за прием пищи:		2,1	1,5	32,4	156,6	0	0	0	0	4,4	3	
Всего за день:		112,76000	105,82000	515,22000	3504,13000	1,59000	70,23000	0,98000	15,62000	766,96000	451,76000	

Медсестра (диетическая) Домогаева