

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 16 февраля 2024 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	6,4	8,2	30,6	222,5	0,1	0,5	0	1,1	117,9	46,5	161,9	1,2
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
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 С МОЛОКОМ	200	1,50000	1,30000	22,40000	107,00000	0,02000	1,00000	0,01000	0,00000	61,00000	7,00000	45,00000	1,00000
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	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	42	1
Итого за прием пищи:		24,20000	35,80000	103,50000	828,10000	0,25000	1,60000	0,21000	2,70000	346,80000	80,30000	404,70000	4,40000
Обед													
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3	2,0	40,7	0	15,2	0	1,3	25,2	8,6	18,7	0,4
УХА РОСТОВСКАЯ	250	2,9	4,2	13,89	104,93	0,09	7,99	0,2	0,2	24,98	24,98	59,96	1
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	250	22,6	24,4	43,1	482,0	0,1	1,7	0,2	4,6	21,7	51,5	243,5	3,0
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	2,6	0,4	17	90,4	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
ЧЕСНОК	5	0,3	0	1,5	7,3	0	0,2	0	0	8,1	1,4	4,5	0,1
Итого за прием пищи:		31,7	32,2	111,99	873,73	0,29	25,09	0,4	7,6	94,48	103,98	386,66	6,7
Полдник													
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	150/20	26,8	20,7	31,9	424,8	0,1	0,3	0,1	1,9	212,3	29,8	272,1	0,7
КЕФИР	200	6,00000	0,20000	8,00000	62,00000	0,08000	2,00000	0	0	252,00000	30,00000	196,00000	0,00000
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:		33,20000	21,30000	48,50000	520,20000	0,18000	11,10000	0,1	2,5	478,40000	66,80000	477,80000	2,60000
Ужин													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	3	4,7	50,0	0	2,3	0	1,5	17,5	11,2	23,9	0,7
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	17,6	7,6	5,7	161,8	0,1	2,4	0,4	4,2	38,8	40,4	223,9	0,9
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
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	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	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	2,8
Итого за прием пищи:		32,2	18,6	115,0	776,6	0,5	18,6	0,5	8,6	127,1	120,2	462,6	6,9
Ужин №2													
ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	15	0	0	13,2	52,8	0	0	0	0	0,8	0,3	0,5	0
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3
МАНДАРИН	103	0,8	0,2	7,8	39,4	0,1	39,4	0	0,2	36,3	11,4	17,6	0,1
Итого за прием пищи:		4,4	3,6	36,0	214,8	0,1	40,3	0	0,2	191,5	32,2	150,4	0,4
Всего за день:		125,70000	111,50000	414,99000	3213,43000	1,32000	96,69000	1,21000	21,60000	1238,28000	403,48000	1882,16000	21,00000

Медицинская сестра (диетолог) Демидова

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 16 февраля 2024 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
Завтрак													
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	6,4	8,2	30,6	222,5	0,1	0,5	0	1,1	117,9	46,5	161,9	1,2
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
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 С МОЛОКОМ	200	1,50000	1,30000	22,40000	107,00000	0,02000	1,00000	0,01000	0,00000	61,00000	7,00000	45,00000	1,00000
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:		24,20000	35,80000	103,50000	828,10000	0,25000	1,60000	0,21000	2,70000	346,80000	80,30000	404,70000	4,40000
Обед													
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,2	3,2	68,6	0	25,3	0	2,1	42,0	14,4	31,0	0,6
УХА РОСТОВСКАЯ	300	3,49	5,06	16,74	126,42	0,11	9,63	0,24	0,24	30,1	30,1	72,24	1,2
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	250	22,6	24,4	43,1	482,0	0,1	1,7	0,2	4,6	21,7	51,5	243,5	3,0
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
ЧЕСНОК	6	0,4	0	1,7	8,6	0	0,2	0	0	9,7	1,6	5,4	0,1
Итого за прием пищи:		37,19	35,66	143,14	1062,22	0,41	36,83	0,44	9,74	129,8	129,3	463,74	9,1
Полдник													
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	150/20	26,8	20,7	31,9	424,8	0,1	0,3	0,1	1,9	212,3	29,8	272,1	0,7
КЕФИР	200	6,00000	0,20000	8,00000	62,00000	0,08000	2,00000	0	0	252,00000	30,00000	196,00000	0,00000
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:		33,20000	21,30000	48,50000	520,20000	0,18000	11,10000	0,1	2,5	478,40000	66,80000	477,80000	2,60000
Ужин													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	3	4,7	50,0	0	2,3	0	1,5	17,5	11,2	23,9	0,7
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	17,6	7,6	5,7	161,8	0,1	2,4	0,4	4,2	38,8	40,4	223,9	0,9
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
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	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	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	2,8
Итого за прием пищи:		32,2	18,6	115,0	776,6	0,5	18,6	0,5	8,6	127,1	120,2	462,6	6,9
Ужин №2													
ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	15	0	0	13,2	52,8	0	0	0	0	0,8	0,3	0,5	0
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3
МАНДАРИН	103	0,8	0,2	7,7	39,1	0,1	39,1	0	0,2	36,1	11,3	17,5	0,1
Итого за прием пищи:		4,4	3,6	35,9	214,5	0,1	40,0	0	0,2	191,3	32,1	150,3	0,4
Всего за день:		131,19000	114,96000	446,04000	3401,62000	1,44000	108,13000	1,25000	23,74000	1273,40000	428,70000	1959,14000	23,40000

Мерседес (директор) / Дополнение