

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 11 апреля 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 | Р, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 4,5 | 3,9 | 17,6 | 124,3 | 0 | 0,5 | 0 | 0,3 | 104,9 | 13,5 | 84,7 | 0,4 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 0,1 | 16 | 0,2 | 145,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,4 | 2 | 0 | 3 | 0 |
| СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ | 55 | 5,9 | 12,7 | 0,2 | 139,3 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 17,4 | 9,9 | 78,8 | 0,9 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 4 | 3,2 | 24,7 | 144,2 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 113,1 | 27,1 | 99,9 | 0,9 |
| 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: | | 22,1 | 36,6 | 92,7 | 784,3 | 0,2 | 1,1 | 0,1 | 1,7 | 248,9 | 67,0 | 308,4 | 3,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ | 60/25 | 5,9 | 7,3 | 7,4 | 121,2 | 0 | 9,3 | 0,2 | 2,4 | 46,9 | 27,4 | 106,4 | 1,2 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 2,0 | 4,1 | 13,1 | 98,6 | 0 | 12,3 | 0,3 | 0,4 | 58,2 | 28,7 | 51,5 | 1,4 |
| ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ | 100 | 17,3 | 18,6 | 8 | 288,9 | 0,2 | 12,3 | 5,8 | 6,3 | 10,2 | 15,3 | 243,8 | 5,4 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150/4 | 5 | 4,7 | 22,9 | 153,6 | 0,2 | 0 | 0 | 2,8 | 11,2 | 74,8 | 111,6 | 2,6 |
| 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: | | 35,4 | 35,3 | 104,4 | 908,4 | 0,5 | 34,1 | 6,3 | 13,4 | 149,1 | 165,1 | 577,8 | 12,9 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ | 150/30 | 27,3 | 24,7 | 39,1 | 490,7 | 0,1 | 0,3 | 0,2 | 0,7 | 222,7 | 39,3 | 303,0 | 1,6 |
| 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 |
| КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ | 15 | 0 | 0 | 13,2 | 52,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,8 | 0,3 | 0,5 | 0 |
| ЯБЛОКИ | 202 | 0,8 | 0,8 | 19,8 | 76,9 | 0,1 | 20,2 | 0 | 1,3 | 32,4 | 16,2 | 22,3 | 4,5 |
| Итого за прием пищи: | | 29,60000 | 26,80000 | 94,50000 | 727,40000 | 0,22000 | 21,50000 | 0,21000 | 2,00000 | 316,90000 | 62,80000 | 370,80000 | 7,10000 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | |
| ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ | 50 | 0,9 | 0 | 2 | 11,5 | 0 | 8,2 | 0 | 0 | 11,5 | 16,4 | 21,3 | 0,8 |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ | 250 | 19,9 | 19,3 | 25,6 | 355,9 | 0,2 | 12,6 | 0,6 | 3,0 | 44,1 | 56,5 | 225,0 | 2,9 |
| 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: | | 30,2 | 20,2 | 103,6 | 738,0 | 0,4 | 20,8 | 0,6 | 5,5 | 79,7 | 102,7 | 349,2 | 7,5 |
| Ужин №2 | | | | | | | | | | | | | |
| МОЛОКО | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ВАФЛИ | 30 | 0,8 | 1 | 23,2 | 106,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,8 | 3 | 10,8 | 0,5 |
| Итого за прием пищи: | | 0,8 | 1 | 23,2 | 106,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,8 | 3 | 10,8 | 0,5 |
| Всего за день: | | 118,10000 | 119,90000 | 418,40000 | 3264,30000 | 1,32000 | 77,50000 | 7,21000 | 22,60000 | 799,40000 | 400,60000 | 1617,00000 | 31,20000 |

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 11 апреля 2024 г.

12-18 лет

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|---|-----------------|------------------|------------------|------------------|--|----------------|-----------------|----------------|-----------------|----------------------|------------------|-------------------|-----------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углерод ы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 4,5 | 3,9 | 17,6 | 124,3 | 0 | 0,5 | 0 | 0,3 | 104,9 | 13,5 | 84,7 | 0,4 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 0,1 | 16,5 | 0,2 | 149,6 | 0 | 0 | 0,1 | 0,4 | 2,4 | 0 | 3,8 | 0 |
| СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ | 55 | 6,1 | 9,7 | 0,7 | 114,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12,9 | 7,9 | 64,9 | 1 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 4 | 3,2 | 24,7 | 144,2 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 113,1 | 27,1 | 99,9 | 0,9 |
| 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: | | 22,3 | 34,1 | 93,2 | 764,3 | 0,1 | 1,1 | 0,1 | 1,7 | 244,8 | 65,0 | 295,3 | 3,3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ | 100/44 | 5,9 | 7,3 | 7,4 | 121,2 | 0 | 9,3 | 0,2 | 2,4 | 46,9 | 27,4 | 106,4 | 1,2 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 300 | 2,5 | 5,0 | 12,1 | 103,8 | 0 | 13,7 | 0,3 | 0,4 | 66,2 | 33,2 | 60,2 | 1,5 |
| ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ | 100 | 17,3 | 18,6 | 8 | 288,9 | 0,2 | 12,3 | 5,8 | 6,3 | 10,2 | 15,3 | 243,8 | 5,4 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180/7 | 6 | 7,2 | 27,6 | 198,7 | 0,2 | 0 | 0,1 | 3,5 | 17,8 | 90,4 | 134,5 | 3,2 |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0 | 0 | 19,4 | 77,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 34 | 2,6 | 0,2 | 17,1 | 80,5 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 7,8 | 11,2 | 28,6 | 0,7 |
| 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: | | 40,0 | 39,0 | 127,2 | 1059,9 | 0,6 | 35,5 | 6,4 | 15,1 | 173,4 | 194,3 | 648,5 | 15,3 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ | 150/30 | 27,3 | 24,7 | 39,1 | 490,7 | 0,1 | 0,3 | 0,2 | 0,7 | 222,7 | 39,3 | 303,0 | 1,6 |
| 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 |
| КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ | 15 | 0 | 0 | 13,2 | 52,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,8 | 0,3 | 0,5 | 0 |
| ЯБЛОКИ | 202 | 0,8 | 0,8 | 19,8 | 76,9 | 0,1 | 20,2 | 0 | 1,3 | 32,4 | 16,2 | 22,3 | 4,5 |
| Итого за прием пищи: | | 29,60000 | 26,80000 | 94,50000 | 727,40000 | 0,22000 | 21,50000 | 0,21000 | 2,00000 | 316,90000 | 62,80000 | 370,80000 | 7,10000 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | |
| ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ | 50 | 0,9 | 0 | 2 | 11,5 | 0 | 8,2 | 0 | 0 | 11,5 | 16,4 | 21,3 | 0,8 |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ | 250 | 19,9 | 19,3 | 25,6 | 355,9 | 0,2 | 12,6 | 0,6 | 3,0 | 44,1 | 56,5 | 225,0 | 2,9 |
| 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: | | 30,2 | 20,2 | 103,6 | 738,0 | 0,4 | 20,8 | 0,6 | 5,5 | 79,7 | 102,7 | 349,2 | 7,5 |
| Ужин №2 | | | | | | | | | | | | | |
| МОЛОКО | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ВАФЛИ | 30 | 0,8 | 1 | 23,2 | 106,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,8 | 3 | 10,8 | 0,5 |
| Итого за прием пищи: | | 0,8 | 1 | 23,2 | 106,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,8 | 3 | 10,8 | 0,5 |
| Всего за день: | | 122,90000 | 121,10000 | 441,70000 | 3395,80000 | 1,32000 | 78,90000 | 7,31000 | 24,30000 | 819,60000 | 427,80000 | 1674,60000 | 33,70000 |