

МЕНЮ 15.04.2025г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория:		7-11 лет										Витамины, мг					
Номер	Наименование изделий (блюды)	Выход, г	Белки		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг								
			г всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	C
	Завтрак																
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,31	2,35	5,09	0,32	27,5	178	128	38,43	115	0,84	19,2	99,2	53,28	0,83	6,66
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,6	0	0,28	62,8	22	4,8	76,8	1	100	24	104	0,24	0
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,9	2,88	0,07	13,4	89,6	144	40,54	110,5	0,68	12	96	40,7	0,38	7,12
1/13	Хлеб с маслом	50/10	3,88	0,08	7,7	0,45	23,5	181	13,9	16,5	46,5	1,02	40	30	45	0,75	0
	Итого за прием		17,3	10,4	20,3	0,84	64,6	511	308	100,3	348,8	3,54	171,2	249,2	243	2,21	13,8
	Обед																
2/2	Борщ со сметаной	250	2,25	0	5,43	5,23	10,8	101	112	68,39	102,3	1,85	3,75	1249	267	3,05	24,3
24/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным	80	0,89	0	6,63	6,63	9,34	99,3	21,8	12,82	24,32	1,04	0	8,92	1,87	3,02	2,48
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	17,9	15,6	14,6	2,09	14,8	264	46	23,92	161,3	1,78	52,5	11,25	67,88	1,91	0,38
3/3	Картофельное пюре	180	3,7	0,74	5,07	0,64	24,8	162	44,5	35,09	101,7	1,31	17,28	41,86	37,07	0,22	12,9
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,3	72,1	82,9	56,64	67,51	1,23	0	448	94	1,18	12,8
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,34	44,9	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0	0,26	0
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0	0,72	0,72	20	106	21	28,2	94,8	2,34	0	3	0,6	0,84	0
	Итого за прием		30,5	16,4	32,6	15,5	107	849	332	229,5	563,6	9,86	73,53	1762	468,4	10,47	52,8
	Полдник																
6/5	Сырники из творога	150	25,7	25,1	14,2	3,27	30,5	355	204	30,71	284,7	0,88	49,5	35,28	89,85	1,94	0,27
-	Повидло яблочное	20	0,08	0	0	0	13	49,9	2,8	1,4	1,8	0,26	0	0	0	0	0,1
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,2	85,7	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	4
-	Фрукты	150	0,6	0	0,6	0,6	14,7	67,6	24	13,5	16,5	3,3	0	45	7,5	0,3	15
	Итого за прием		27,4	25,1	15	3,87	78,4	558	245	53,61	317	7,24	49,5	80,28	97,35	2,44	19,4
	Ужин																
17/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные со сметанным соусом	80/50	13,6	12,3	12,8	2,22	11,2	215	43,5	26,54	145,2	1,95	6,12	28,59	22,6	1,57	1
8/3	Капуста тушеная	180	4,2	0	3,42	3,89	16,3	112	112	46,04	84,19	1,52	0	1794	373,3	2,06	40,1
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,45	1,42	0,01	11,2	61,2	102	40,05	78,58	0,72	6,05	124	36,58	0,45	9,26
1/13	Хлеб с маслом	50/10	3,88	0,08	7,7	0,45	23,5	181	13,9	16,5	46,5	1,02	40	30	45	0,75	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	35,4	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0
	Итого за прием		24,4	13,9	25,6	6,81	68,9	605	278	138,5	386,1	5,99	52,17	1978	477,6	5,11	50,3
	Ужин 2																
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	180	5,22	5,22	5,76	0	8,46	105	216	25,2	162	0,18	36	18	39,6	0	2,34
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,34	44,9	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0	0,26	0
	Итого за прием		6,54	5,22	5,89	0,13	17,8	150	219	29,62	173,7	0,49	36	18	39,6	0,26	2,34
	Итого за день		106	70,9	99,3	27,1	337	2675	1381	551,5	1789	27,12	382,4	4087	1326	20,49	139

Возрастная категория: 12 лет и старше

Возрастная категория:			12 лет и старше														
Номер	Наименование изделий (блюды)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	C
	Завтрак																
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	220	5,84	2,59	5,6	0,35	30,3	196	140	42,28	126,5	0,92	21,12	109,1	58,61	0,92	7,32
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,6	0	0,28	62,8	22	4,8	76,8	1	100	24	104	0,24	0
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,9	2,88	0,07	13,4	89,6	144	40,54	110,5	0,68	12	96	40,7	0,38	7,12
1/13	Хлеб с маслом	50/10	3,88	0,08	7,7	0,45	23,5	181	13,9	16,5	46,5	1,02	40	30	45	0,75	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	35,4	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0
	Итого за прием		19,1	10,7	21	1,11	74,1	565	327	113,5	391,9	4,41	173,1	260,1	248,5	2,57	14,4
	Обед																
2/2	Борщ со сметаной	250	2,25	0	5,43	5,23	10,8	101	112	68,39	102,3	1,85	3,75	1249	267	3,05	24,3
24/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	80	0,89	0	6,63	6,63	9,34	99,3	21,8	12,82	24,32	1,04	0	8,92	1,87	3,02	2,48
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	17,9	15,6	14,6	2,09	14,8	264	46	23,92	161,3	1,78	52,5	11,25	67,88	1,91	0,38
3/3	Картофельное пюре	200	4,11	0,83	5,63	0,71	27,5	180	49,5	38,99	113	1,46	19,2	46,51	41,19	0,24	14,3
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,3	72,1	82,9	56,64	67,51	1,23	0	448	94	1,18	12,8
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,4	112	7,48	11,06	29,15	0,77	0	0	0	0,65	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	10	53	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0
	Итого за прием		31	16,5	33	15,4	114	882	331	225,9	545	9,3	75,45	1765	472,2	10,47	54,3
	Итого за день		50,1	27,1	54	16,5	188	1446	658	339,4	936,9	13,7	248,6	2025	720,7	13,04	68,7