

Утверждаю

заведующий



МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 2 сентября 2024 г.

Если 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. мг, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	90	3,24	4,10	7,00	82,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	4,40	2,30	13,20	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00		
КАФЕ ПЕЧЕНИЧНАЯ ЛУЧКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100	4,45	5,35	26,48	183,24	0,07	0,00	0,02	0,11	0,08	0,04	15,95	18,79	71,68	1,23	70,08	0,00	0,00	0,02		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/87	0,12	0,00	8,52	36,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,70	3,10	2,80	0,30	17,10	0,00	0,00	0,02		
Итого за прием пищи:		8,81	10,33	42,00	281,24	0,07	1,10	0,12	0,31	0,28	0,04	30,69	32,19	87,68	1,72	107,08	0,00	0,02	0,02		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	140	0,60	0,60	14,30	66,30	0,00	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	21,80	10,80	14,90	3,00	417,00	3,00	0,00	0,20		
Итого за прием пищи:		0,60	0,60	14,30	66,30	0,00	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	21,80	10,80	14,90	3,00	417,00	3,00	0,00	0,20		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	38	0,30	0,00	0,70	5,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	5,00	8,60	0,20	56,40	0,00	0,00	0,00		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРЕКАМИ, ГОВДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	155/10/1	0	7,37	8,60	6,64	146,05	0,28	3,81	0,18	0,97	0,18	0,05	15,67	41,70	0,67	266,95	3,94	0,01	0,00		
СУПЛЕ ИЗ РЫБЫ	76	13,98	8,04	3,28	122,86	0,01	0,00	0,02	0,90	0,20	0,02	5,29	1,22	13,63	0,19	13,99	1,39	0,00	0,00		
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С МОРИЩЕЮ	155	3,07	4,67	20,31	188,42	0,12	9,43	0,58	0,39	0,08	0,10	24,41	32,25	72,36	1,26	686,02	6,89	0,04	0,00		
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,10	0,10	19,70	60,70	0,00	0,80	0,00	0,10	0,00	0,00	9,10	2,80	1,90	0,40	83,00	0,40	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,00	0,12	6,48	31,00	0,20	0,20	0,20	0,30	0,00	0,00	2,60	2,80	11,80	0,20	20,40	0,40	0,00	0,00		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,10	0,50	7,70	39,30	0,20	0,20	0,20	0,20	0,00	0,00	2,55	1,75	8,78	0,16	13,80	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:		27,14	26,33	67,74	665,69	0,16	14,64	0,73	2,68	0,48	0,17	71,68	88,23	188,77	3,37	1 110,44	13,42	0,06	0,00		
Полдник																					
ПЛОС ИЗ ПТИЦЫ	202	8,14	12,27	22,17	262,00	0,13	1,50	0,38	0,75	0,13	0,13	31,81	43,33	326,31	2,25	392,31	7,86	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,20	84,50	80,60	148,30	14,80	496,60	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,00	0,12	6,40	31,00	0,20	0,20	0,20	0,30	0,00	0,00	2,40	2,80	11,80	0,20	20,40	0,40	0,00	0,00		
БУЛОНКА ТВОРОЖНАЯ	66	8,66	7,23	23,70	196,77	0,05	0,05	0,04	1,00	0,33	0,11	47,25	10,13	89,31	0,84	85,59	3,13	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:		18,13	19,64	66,27	617,77	0,18	2,36	0,42	2,05	0,48	0,44	174,96	138,48	476,73	16,19	894,90	11,21	0,01	0,00		
Всего за день:		54,84	60,90	183,61	1 428,34	0,43	24,00	1,27	5,93	1,20	0,60	289,34	238,66	737,67	24,28	2 925,40	28,28	0,06	0,04		