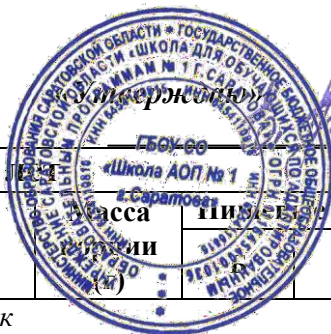


«6» апреля 2022 г.



Е.Б. Мельник

с 7 до 11 лет					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)
		Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>					
Булка/батон	1/20	1,46	2,36	12,27	76,07
Каша молочная из хлопьев овсяных с маслом, сахаром	200/5/5	10,27	18,00	68,53	477,33
Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00
Фрукты свежие	100	0,40	0,00	12,60	52,00
ИТОГО:	545	12,23	20,36	108,40	665,40
<i>Обед</i>					
Суп картофельный с фасолью на бульоне	200	4,14	4,28	18,88	130,60
Капуста тушеная свежая	160	3,20	5,76	16,96	132,80
Гуляш из курицы	90	14,85	6,03	2,79	125,10
Свекла тушеная	60	1,08	2,28	6,54	51,00
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20
Хлеб ржаной	30	3,20	0,30	14,00	67,10
Кисель из сока ягодного с сахаром	200	0,30	0,00	34,52	139,20
ИТОГО:	770	29,14	18,95	108,18	716,00
<i>Полдник</i>					
Пирожок с картошкой	100	5,87	3,20	42,13	221,33
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	35,26	143,80
ИТОГО:	300	6,55	3,20	77,39	365,13
ВСЕГО:		47,91	42,51	293,98	1746,54

с 12 до 18 лет					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)
		Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>					
Булка/батон	1/20	2,37	0,30	14,49	70,20
Каша молочная из хлопьев овсяных с маслом, сахаром	250/5/5	12,83	22,50	85,67	596,67
Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00
Фрукты свежие	100	0,40	0,00	12,60	52,00
ИТОГО:	595	15,70	22,80	127,76	778,87
<i>Обед</i>					
Суп картофельный с фасолью на бульоне	250	5,18	5,35	23,60	163,25
Капуста тушеная свежая	200	4,00	7,20	21,20	166,00
Гуляш из курицы	100	16,50	6,70	3,10	139,00
Свекла тушеная	100	1,80	3,80	10,90	85,00
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20
Хлеб ржаной	30	3,20	0,30	14,00	67,10
Кисель из сока ягодного с сахаром	200	0,30	0,00	34,52	139,20
ИТОГО:	910	33,35	23,65	121,81	829,75
<i>Полдник</i>					
Пирожок с картошкой	100	5,87	3,20	42,13	221,33
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	35,26	143,80
ИТОГО:	300	6,55	3,20	77,39	365,13
ВСЕГО:		55,60	49,65	326,96	1973,75

Врач 

Осипенко Т.Н.

3 день 10-дневного меню, утвержденного 31.03.2021г.