

Пятница

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель

Л.В. Богданова

« 04 » 09 2026 г.

МЕНЮ

Дети (12-18 лет) приходящие 5 день

Наименование блюда	Выход , г	жиры	белки	углев оды	ккал	Диеты
Завтрак						
Каша манная молочная	255.0 0	4.33	13.40	46.83	282.9 2	* Вит.А, мг: 0.0620, Вит.В1, мг: 0.14, Вит.В2, мг: 0.57, Вит.С, мг: 1.20, Вит.Д, мкг: 0.08, К, мг: 410, Са, мг: 360, Mg, мг: 55, Р, мг: 306, F, мкг: 7,
Чай с сахаром	200.0 0	0.05	0.20	15.01	61.25	* Вит.А, мг: 0.0005, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.С, мг: 0.10, Са, мг: 15, Mg, мг: 7, Р, мг: 8,
Хлеб из муки пшеничной	40.00	0.32	3.04	19.68	94.00	* Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 0.08, К, мг: 37, Са, мг: 8, Mg, мг: 6, Р, мг: 26,
Хлеб ржано-пшеничный	20.00	0.24	1.32	7.92	39.60	*
Обед						
Салат витаминный с растительным маслом	100.0 0	15.08	1.03	9.87	180.9 9	* Вит.А, мг: 0.2023, Вит.В1, мг: 0.02, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 22.50, К, мг: 211, Са, мг: 29, Mg, мг: 13, Р, мг: 23, F, мкг: 2,
Суп гороховый с мясом	300.0 0	12.51	14.67	18.10	243.8 1	* Вит.А, мг: 0.1609, Вит.В1, мг: 0.13, Вит.В2, мг: 0.13, Вит.С, мг: 11.36, К, мг: 447, Са, мг: 33, Mg, мг: 45, Р, мг: 185, F, мкг: 23, Se, мкг: 0.2,
Запеканка картофельная с мясом	260.0 0	25.08	26.33	43.49	505.2 0	* Вит.А, мг: 0.0389, Вит.В1, мг: 0.33, Вит.В2, мг: 0.31, Вит.С, мг: 40.60, К, мг: 1480, Са, мг: 57, Mg, мг: 93, Р, мг: 403, F, мкг: 84, Se, мкг: 1.0,
Сок мультифрукт	200.0 0			20.80	84.00	*
Хлеб из муки пшеничной	40.00	0.32	3.04	19.68	94.00	* Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 0.08, К, мг: 37, Са, мг: 8, Mg, мг: 6, Р, мг: 26,
Хлеб ржано-пшеничный	30.00	0.36	1.98	11.88	59.40	*
диета:	58.29	65.01	213.30	1645.17		
Итого:	58.29	65.01	213.30	1645.17		

Диетсестра