

Вторник

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель

Л.В. Богданова

« 20 » 10 2026 г.

МЕНЮ

Дети (7-11 лет) проживающие 9 день

Наименование блюда	Выход , г	жиры	белки	углев оды	ккал	Диеты
Завтрак						
Суп-лапша молочный	255.0 0	4.41	14.07	46.93	286.6 6	* Вит.А, мг: 0.0615, Вит.В1, мг: 0.15, Вит.В2, мг: 0.56, Вит.С, мг: 1.20, Вит.Д, мкг: 0.08, К, мг: 413, Са, мг: 359, Mg, мг: 55, Р, мг: 310, F, мкг: 9,
Бутерброд с повидлом	40.00	0.24	2.32	21.26	95.50	* Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 0.11, К, мг: 28, Са, мг: 7, Mg, мг: 5, Р, мг: 20,
Чай с лимоном	200.0 0	0.11	0.46	15.26	65.03	* Вит.А, мг: 0.0011, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.00, Вит.С, мг: 3.00, К, мг: 11, Са, мг: 23, Mg, мг: 12, Р, мг: 18, F, мкг: 1,
Хлеб ржано-пшеничный	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	*
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,
2 Завтрак						
фрукты	180.0 0					*
Обед						
Салат с кукурузой и морковью	100.0 0	6.23	1.54	8.95	99.10	* Вит.А, мг: 0.5010, Вит.В1, мг: 0.04, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 6.00, К, мг: 220, Са, мг: 14, Mg, мг: 18, Р, мг: 33, F, мкг: 8, Se, мкг: 0.1,
Суп картофельный с макаронными изделиями	250.0 0	2.98	2.89	20.58	121.1 5	* Вит.А, мг: 0.2000, Вит.В1, мг: 0.10, Вит.В2, мг: 0.05, Вит.С, мг: 12.75, К, мг: 481, Са, мг: 17, Mg, мг: 27, Р, мг: 67, F, мкг: 28, Se, мкг: 0.3,
Жаркое по-домашнему	250.0 0	21.12	17.78	22.66	352.2 4	* Вит.А, мг: 0.0098, Вит.В1, мг: 0.19, Вит.В2, мг: 0.19, Вит.С, мг: 21.98, К, мг: 781, Са, мг: 35, Mg, мг: 55, Р, мг: 255, F, мкг: 43, Se, мкг: 0.5,
Сок мультифрукт	200.0 0			20.80	84.00	*
Хлеб из муки пшеничной	80.00	0.64	6.08	39.36	188.0 0	* Вит.В1, мг: 0.13, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 0.16, К, мг: 74, Са, мг: 16, Mg, мг: 11, Р, мг: 52,
Хлеб ржано-пшеничный	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	*
Полдник						
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,
Сдоба обыкновенная	57.00	3.80	4.54	29.38	169.7 9	* Вит.А, мг: 0.0280, Вит.В1, мг: 0.10, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 0.00, К, мг: 71, Са, мг: 15, Mg, мг: 17, Р, мг: 54, F, мкг: 2,
Ужин						
Сыр	10.00	2.95	2.32		36.40	* Вит.А, мг: 0.0288, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 0.07, К, мг: 9, Са, мг: 88, Mg, мг: 4, Р, мг: 50,
Соус томатный	30.00	1.11	0.21	1.39	16.54	* Вит.А, мг: 0.0309, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.00, Вит.С, мг: 1.22, К, мг: 26, Са, мг: 3, Mg, мг: 2, Р, мг: 4, F, мкг: 0,
Котлеты из говядины	100.0 0	14.38	14.02	5.75	208.4 6	* Вит.А, мг: 0.0028, Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.11, Вит.С, мг: 1.02, К, мг: 28, Са, мг: 16, Mg, мг: 22, Р, мг: 162, F, мкг: 3,
Каша гречневая рассыпчатая	150.0 0	4.91	6.34	28.61	183.7 5	* Вит.А, мг: 0.0213, Вит.В1, мг: 0.27, Вит.В2, мг: 0.11,