

Среда



Л.В. Богданова

« 21 октября » 10 2026 г.

МЕНЮ

Дети (7-11 лет) проживающие 10 день

Наименование блюда	Выход , г	жиры	белки	углев оды	ккал	Диеты
Завтрак						
Бутерброд с сыром	40.00	3.19	4.60	14.76	106.9 0	* Вит.А, мг: 0.0288, Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.05, Вит.С, мг: 0.13, К, мг: 37, Са, мг: 94, Mg, мг: 8, Р, мг: 70,
Каша вязкая молочная "Геркулес"	200.0 0	5.79	13.69	40.38	271.1 9	* Вит.А, мг: 0.0615, Вит.В1, мг: 0.23, Вит.В2, мг: 0.58, Вит.С, мг: 1.20, Вит.Д, мкг: 0.08, К, мг: 367, Са, мг: 366, Mg, мг: 87, Р, мг: 376,
Напиток кофейный с молоком сгущённым	200.0 0	1.50	2.13	16.56	88.50	* Вит.А, мг: 0.0120, Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.11, Вит.С, мг: 0.30, Са, мг: 10, Mg, мг: 7, Р, мг: 12,
Хлеб ржано-пшеничный	20.00	0.24	1.32	7.92	39.60	*
Хлеб из муки пшеничной	20.00	0.16	1.52	9.84	47.00	* Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.01, Вит.С, мг: 0.04, К, мг: 19, Са, мг: 4, Mg, мг: 3, Р, мг: 13,
2 Завтрак						
фрукты	180.0 0					*
Обед						
Салат из помидоров и огурцов	100.0 0	8.10	0.95	3.77	92.40	* Вит.А, мг: 0.0203, Вит.В1, мг: 0.04, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 11.50, К, мг: 163, Са, мг: 26, Mg, мг: 15, Р, мг: 44, F, мкг: 166,
Борщ "сибирский" с говядиной со сметаной	250.0 0	6.97	5.41	15.94	148.4 9	* Вит.А, мг: 0.1607, Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.08, Вит.С, мг: 21.40, К, мг: 470, Са, мг: 49, Mg, мг: 35, Р, мг: 96, F, мкг: 24, Se, мкг: 1.6,
Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	100.0 0	6.70	12.51	6.51	137.7 0	* Вит.А, мг: 0.4634, Вит.В1, мг: 0.12, Вит.В2, мг: 0.12, Вит.С, мг: 9.98, К, мг: 181, Са, мг: 15, Mg, мг: 17, Р, мг: 28, F, мкг: 3,
Рис отварной	150.0 0	5.43	3.83	40.05	224.4 4	* Вит.А, мг: 0.0304, Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.03, К, мг: 54, Са, мг: 6, Mg, мг: 27, Р, мг: 83, F, мкг: 27,
Сок мультифрукт	200.0 0			20.80	84.00	*
Хлеб ржано-пшеничный	30.00	0.36	1.98	11.88	59.40	*
Хлеб из муки пшеничной	50.00	0.40	3.80	24.60	117.5 0	* Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 0.10, К, мг: 47, Са, мг: 10, Mg, мг: 7, Р, мг: 33,
Полдник						
Пудинг из творога (запечённый)	180.0 0	16.77	38.65	45.26	493.4 6	* Вит.А, мг: 0.1235, Вит.В1, мг: 0.11, Вит.В2, мг: 0.16, Вит.С, мг: 1.12, К, мг: 219, Са, мг: 281, Mg, мг: 41, Р, мг: 389, 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,
Ужин						
яйцо куринное 1 категории	40.00	4.60	5.08	0.28	62.80	* Вит.А, мг: 0.1040, Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.02, К, мг: 56, Са, мг: 22, Mg, мг: 5, Р, мг: 77, F, мкг: 22,
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,
Фрикадельки мясные	100.0 0	10.33	13.16	8.73	180.3 5	* Вит.А, мг: 0.0136, Вит.В1, мг: 0.07, Вит.В2, мг: 0.10, Вит.С, мг: 1.03, К, мг: 39, Са, мг: 16, Mg, мг: 21, Р, мг: 152, F, мкг: 6,