

**14-дневное меню (горячие завтраки, обеды, полдники и усиленные полдники)
АНОО СШ "Бизнес-гимназия" детский сад**

23.01.2023

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер по
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
1	Каша овсяная молочная	200/6/6	5,6	10,3	36,0	222,0	0,00	0,00	0,60	0,00	23,50	0,50	0,50	0,13	311
2	Котлета рубленая из птицы	100	21,2	1,7	18,8	271,0	0,24	4,75	0,02	0,20	21,20	123,80	20,00	0,37	498
3	Каша гречневая вязкая	180	5,8	5,3	28,4	205,2	0,00	0,00	0,00	0,00	34,50	0,00	46,50	3,80	297
4	Хлеб пшеничный	100	7,6	1,0	46,8	231,0	0,18	0,00	0,00	0,18	30,00	98,70	35,00	1,60	
5	Масло порциями	20	0,2	14,5	0,3	154,0	0,16	0,00	0,00	2,40	65,00	112,00	16,00	0,80	96
6	Кофейный напиток	200	3,6	4,7	29,2	152,0	0,03	0,50	0,01	0,00	105,80	78,30	12,20	0,10	692
	Итого		44,0	37,5	159,5	1235,2	0,61	5,25	0,63	2,78	280,00	413,30	130,20	6,80	
Обед															
1	Овощи отварные, соленые, свежие	150	1,4	0,1	6,6	90,0	14,00	0,04	0,01	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	
2	Суп из овощей	300/27/20	8,7	13,3	28,6	196,0	0,08	26,50	0,01	0,00	48,80	87,60	32,90	1,80	135
3	Филе запеченное в сметанном соусе	100	21,2	1,7	18,8	408,0	0,24	4,75	0,02	0,20	21,20	123,80	20,00	0,37	481
4	Фасоль в соусе	180	13,6	3,9	24,5	300,6	0,00	1,00	0,00	0,20	36,00	56,00	4,00	1,00	331
5	Кисель	200	0,0	0,0	42,2	162,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	648
6	Хлеб пшеничный	100	7,6	1,0	46,8	231,0	0,18	0,00	0,00	0,18	30,00	98,70	35,00	1,60	
7	Хлеб пеклеванный	50	3,6	0,6	23,5	115,5	0,10	0,00	0,00	0,12	10,50	98,70	35,00	1,60	
8	Фрукты свежие	150	0,4	0,0	12,9	60,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	
	Итого		56,5	20,6	203,9	1563,1	14,60	36,69	0,04	0,80	201,50	522,80	152,90	8,57	
Полдник															
1	Кефир	200	6,0	12,0	8,2	169,0	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	698
2	Пирожок с картофелем и луком	150	12,7	17,5	30,4	333,7	0,18	10,00	0,00	0,90	61,00	84,00	27,00	1,30	738
	Итого		18,7	29,5	38,6	502,7	0,18	12,80	0,00	1,10	79,00	94,00	31,00	1,90	
Ужин															
1	Печень тушеная в соусе	150	31,4	16,8	10,2	300,0	0,00	33,00	0,00	0,00	126,00	0,00	32,00	9,00	439
2	Рис отварной	180	2,4	5,5	24,5	273,6	0,00	0,00	0,00	0,00	9,80	0,00	7,60	0,65	511
3	Гарнир из овощей	100	2,0	3,7	6,9	135,0	0,01	3,00	0,01	0,18	15,00	24,00	12,00	0,60	571
4	Чай с сахаром	200	0,2	0,6	19,9	79,4	0,03	0,50	0,01	0,00	105,80	78,30	12,20	0,10	685
5	Хлеб пшеничный	100	7,6	1,0	46,8	231,0	0,18	0,00	0,00	0,18	30,00	98,70	35,00	1,60	
	Итого		43,6	27,6	108,3	1019,0	0,22	36,50	0,02	0,36	286,60	201,00	98,80	11,95	

