

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

**30.03.2023**

№ 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	
<b>Завтрак</b>															
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
	<b>Итого</b>		<b>44,0</b>	<b>37,5</b>	<b>159,5</b>	<b>1235,2</b>	<b>0,61</b>	<b>5,25</b>	<b>0,63</b>	<b>2,78</b>	<b>280,00</b>	<b>413,30</b>	<b>130,20</b>	<b>6,80</b>	
<b>Обед</b>															
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	
	<b>Итого</b>		<b>56,5</b>	<b>20,6</b>	<b>203,9</b>	<b>1563,1</b>	<b>14,60</b>	<b>36,69</b>	<b>0,04</b>	<b>0,80</b>	<b>201,50</b>	<b>522,80</b>	<b>152,90</b>	<b>8,57</b>	
<b>Полдник</b>															
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
	<b>Итого</b>		<b>18,7</b>	<b>29,5</b>	<b>38,6</b>	<b>502,7</b>	<b>0,18</b>	<b>12,80</b>	<b>0,00</b>	<b>1,10</b>	<b>79,00</b>	<b>94,00</b>	<b>31,00</b>	<b>1,90</b>	
<b>Ужин</b>															
1	Печень тушенная 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	
	<b>Итого</b>		<b>43,6</b>	<b>27,6</b>	<b>108,3</b>	<b>1019,0</b>	<b>0,22</b>	<b>36,50</b>	<b>0,02</b>	<b>0,36</b>	<b>286,60</b>	<b>201,00</b>	<b>98,80</b>	<b>11,95</b>	

