

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МБОУ "СОШ № 89"



_____/Кортаева С. А./

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР ООО "ВЕНТА"



_____/Шамшурин А. О./

**ДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ
ИЮНЬ**

2023

МЕНЮ

29 мая 2023 г.

ООО "Вента"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
Завтрак														
120	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная.	150/10	8,29	10,16	31,00	293,02	180,29	43,45	203,11	1,12	53,76	0,21	0,21	0,96
62	Омлет натуральный	95	7,86	8,77	1,84	110,39	72,2	12,32	62,15	1,2	108,54	0,06	0,11	0,35
419	Слойка с яблоками	50	2,18	0,48	20,26	107,40	19,21	5,21	8,15	0,33	11,5	0,02	0,02	8,14
5	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,06	15,47	61,11	3,25	0,84	1,54	0,09	0	0	0	2,8
Итого за 'Завтрак'		512	18,59	19,47	68,57	571,92	274,95	61,82	274,95	2,74	173,80	0,29	0,34	12,25
Обед														
173	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,92	5,96	4,13	63,52	18,67	10,39	24,3	0,4	0	0,02	0,02	5,19
39	Суп крестьянский с крупой с грудкой куриной	250/12,5	4,72	5,86	16,12	132,49	126,74	10,9	108,43	0,44	79,29	0,08	0,08	2,5
10	Котлета, рубленая куриная	90	12,06	7,52	25,38	167,83	146,99	22,66	86,51	1,27	109,54	0,07	0,19	7,24
87	Пюре картофельное	150	3,24	5,41	23,82	155,54	40,46	32,65	95,63	1,19	35,48	0,16	0,13	5,94
10	Напиток из черноплодной рябины	200	0,00	0,00	12,96	75,85	0,6	0	0	0,06	0	0	0	0
188	Булка пшенично-ржаная	70	4,53	0,69	34,13	161,83	10,95	9,65	20,36	0,77	0	0,07	0,03	0
	Эуфлорин В	1	0,01	0,00	0,01	0,10	1,5	0	0	0	0	0	0	0,11
Итого за 'Обед'		873,5	25,48	25,44	116,55	757,15	345,91	86,25	335,23	4,13	224,31	0,40	0,45	20,98
Итого за день		1385,50	44,07	44,91	185,12	1329,07	620,86	148,07	610,18	6,87	398,11	0,69	0,79	33,23

МЕНЮ

30 мая 2023 г.

ООО "Вента"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
	Завтрак													
118	Каша пшеничная молочная	150/10	2,45	7,29	27,72	202,37	65,94	11,37	64,64	0,35	63,4	0,15	0,03	9,94
493	Суфле творожное	90	9,72	6,40	5,67	67,51	93,84	19,53	62,5	1,27	62,2	0,04	0,12	3,91
	Молоко сгущенное с сахаром	15	1,06	1,25	4,16	46,66	45,13	5	37,19	0,03	6,17	0,01	0,06	0,15
6	Кофейный напиток на молоке	200	2,41	1,41	27,48	126,98	63,64	14,36	45	0,25	10	0,03	0,08	0,65
187	Булочка пшенично-ржаная	37	2,40	0,37	18,09	85,79	5,8	5,11	10,87	0,51	0	0,04	0,02	0
	Итого за 'Завтрак'	502	18,04	16,72	83,12	529,30	274,35	55,37	220,20	2,41	141,77	0,27	0,31	14,65
	Обед													
156	Салат из белокачанной капусты (б/м)	90	1,33	5,82	9,86	76,87	27,78	8,71	15,45	0,38	0	0,02	0,02	6,34
33	Суп картофельный с макаронными изделиями с грудкой куриной	250/12,5	5,94	7,61	18,74	145,13	115,56	10,05	164,07	0,39	57,7	0,12	0,17	2,5
146	Плов из куриной грудки	250	15,50	12,10	48,43	392,85	180,5	61,57	135,97	2,64	156,32	0,21	0,22	11,66
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0
188	Булка пшенично-ржаная	50	3,23	0,49	24,38	115,59	7,82	6,89	14,54	0,69	0	0,05	0,02	0
	Эуфлорин В	1	0,01	0,00	0,01	0,10	1,5	0	0	0	0	0	0	0,11
	Итого за 'Обед'	853,5	26,21	26,07	116,54	789,06	333,61	87,22	330,03	4,15	214,02	0,40	0,43	20,61
	Итого за день	1355,50	44,25	42,79	199,66	1318,36	605,96	142,59	550,23	6,56	355,79	0,67	0,74	35,26

МЕНЮ

31 мая 2023 г.

ООО "Вента"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
	Завтрак													
121	Каша манная молочная	150/10	3,62	13,43	23,13	225,15	99,63	20,49	77,19	1,09	100,76	0,1	0,11	8,96
417	Ватрушка с творогом	75	13,50	3,88	24,95	165,75	116,95	25,57	135,09	0,35	52,33	0,14	0,19	0,02
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0
	Киви свежий	90	0,68	2,38	4,75	43,82	31,68	10,58	59,62	0,93	21,68	0,01	0,04	5,8
	Итого за 'Завтрак'	525	18,00	19,74	67,95	493,23	248,71	56,64	271,90	2,42	174,77	0,25	0,34	14,78
	Обед													
2	Салат из свежих огурцов	100	0,71	7,88	3,12	72,32	20,51	12,49	37,65	0,34	0	0,02	0,04	7,92
34	Борщ с капустой и картофелем с грудкой куриной	250/10	4,38	4,84	15,53	107,91	134,52	15,48	102,85	1,19	129,5	0,15	0,15	9,64
105	Котлета куриная "Нежная"	90	13,79	10,20	9,20	208,90	130,04	18,07	115,55	1,31	61,82	0,18	0,26	0,36
259	Запеканка картофельная с овощами	150	3,97	3,92	30,36	216,90	37,76	31,25	106,89	0,52	35,63	0,01	0,02	2,01
10	Напиток апельсиновый	200	0,13	0,03	25,47	97,56	5,72	1,91	3,38	0,12	0	0,01	0	0,96
188	Булка пшенично-ржаная	50	3,23	0,49	24,38	115,59	7,82	6,89	14,54	0,69	0	0,05	0,02	0
	Эуфлорин В	1	0,01	0,00	0,01	0,10	1,5	0	0	0	0	0	0	0,11
	Итого за 'Обед'	851	26,22	27,36	108,07	819,28	337,87	86,09	380,86	4,17	226,95	0,42	0,49	21,00
	Итого за день	1376	63,22	47,10	176,02	1312,51	586,58	142,73	652,76	6,59	401,72	0,67	0,83	35,78

МЕНЮ

1 июня 2023 г.

ООО "Вента"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
	Завтрак													
118	Каша пшеничная молочная "	150/10	7,63	10,46	25,88	192,94	140,81	29	195,89	0,83	103,4	0,16	0,15	5,94
75	Десерт фруктовый "Яблоки с сахаром"	100	0,34	0,32	18,58	74,52	12,94	7,05	8,61	1,75	0	0,02	0,01	3,6
6	Кофейный напиток на молоке	200	2,41	1,41	27,48	126,98	63,64	14,36	45	0,25	10	0,03	0,08	0,65
265	Ватрушка наливная	60	5,60	6,59	10,63	181,78	7,93	1,51	13,55	0,14	34,2	0,05	0,06	3,02
	Итого за 'Завтрак'	520	15,98	18,78	82,57	576,22	225,32	51,92	263,05	2,97	147,60	0,26	0,30	13,21
	Обед													
172	Салат из свежих помидоров	100	1,05	4,91	4,26	65,50	14,7	18,03	5,78	0,33	0	0	0	10,81
41	Рассольник ленинградский с грудкой куриной	250/12,5	5,96	6,19	18,95	121,91	117,7	15,85	72,6	0,48	129,5	0,07	0,19	7,75
61	Котлеты домашние	90	6,57	8,41	9,37	162,56	108,48	10,64	13,09	0,38	82,2	0,05	0,1	0,04
129	Бобовые отварные с маслом	150	8,36	6,73	26,47	225,70	81,02	27,79	230,97	1,26	30,98	0,22	0,11	0
60	Напиток из клюквы с яблоками	200	0,14	0,09	21,10	82,02	4,95	3,26	3,16	0,5	0	0,01	0,01	1,58
188	Булка пшенично-ржаная	70	4,53	0,69	34,13	161,83	10,95	9,65	20,36	0,97	0	0,07	0,03	0
	Эуфлорин В	1	0,01	0,00	0,01	0,10	1,5	0	0	0	0	0	0	0,11
	Итого за 'Обед'	873,5	26,62	27,02	114,29	819,62	339,30	85,22	345,96	3,92	242,68	0,42	0,44	20,29
	Итого за день	1393,5	42,60	45,80	196,86	1395,84	564,62	137,14	609,01	6,89	390,28	0,68	0,74	33,50

МЕНЮ

2 июня 2023 г.

ООО "Вента"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углеро- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
	Завтрак													
119	Каша рисовая молочная	150/10	2,52	9,43	34,10	235,22	55,63	27,15	88,83	0,99	78,76	0,16	0,1	6,96
109	Флан творожный	90	11,20	5,80	15,89	136,89	89,64	21,03	57,08	1,14	41,59	0,07	0,19	7,82
588	Сыр (порциями)	15	2,27	3,89	0,00	49,03	116,16	4,57	65,25	0,13	23,4	0	0,04	0,04
189	Булочка школьная	35	2,77	0,37	17,69	85,06	5,38	3,8	20,29	0,29	0	0,03	0,01	0
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'	500	18,96	19,54	82,80	564,72	267,26	56,55	231,45	2,60	143,75	0,26	0,34	14,82
	Обед													
156	Салат из белокачанной капусты (б/м)	100	1,47	6,47	10,95	85,41	30,87	9,68	17,17	0,42	0	0,02	0,02	10,05
53	Суп-лапша домашняя с грудкой куриной	250/12,5	5,95	7,63	15,04	133,32	114,12	8,72	166,48	0,31	82	0,08	0,16	1,5
562	Азу с курицей	250	13,57	12,50	27,11	255,18	178,1	53,05	138,06	2,12	153,75	0,19	0,22	2,71
11	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,67	96,34	6,47	1,73	3,16	0,16	0	0,01	0	5,75
188	Булка пшенично-ржаная	70	4,53	0,69	34,13	161,83	10,95	9,65	20,36	0,97	0	0,07	0,03	0
	Эуфлорин В	1	0,01	0,00	0,01	0,10	1,5	0	0	0	0	0	0	0,11
	Итого за 'Обед'	883,5	25,66	27,30	111,91	732,18	342,01	82,83	345,23	3,98	235,75	0,37	0,43	20,12
	Итого за день	1383,5	44,62	46,84	194,71	1296,90	609,27	139,38	576,68	6,58	379,50	0,63	0,77	34,94

МЕНЮ

5 июня 2023 г.

ООО "Вента"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
	Завтрак													
118	Каша пшеничная молочная	150/10	2,45	5,29	27,72	202,37	65,94	11,37	54,64	0,35	43,4	0,15	0,03	12,94
62	Омлет натуральный	95	7,86	10,77	1,84	110,39	72,2	12,32	62,15	1,2	108,54	0,06	0,11	0,35
7	Какао с молоком	200	3,87	3,10	26,58	142,72	125,72	31	116,2	1,04	20	0,04	0,16	1,3
189	Булочка школьная	50	3,95	0,53	25,28	121,51	7,69	5,43	28,98	0,41	0	0,05	0,02	0
	Итого за 'Завтрак'	505	18,13	19,69	81,42	576,99	271,55	60,12	261,97	3,00	171,94	0,30	0,32	14,59
	Обед													
2	Салат из свежих огурцов	100	0,71	7,88	3,12	72,32	20,51	12,49	37,65	0,34	0	0,02	0,04	7,92
42	Суп картофельный с бобовыми с грудкой куриной	250/12,5	5,55	4,93	12,87	108,60	161,4	24,3	103,25	0,29	119,5	0,01	0,12	8,5
175	Гуляш из куриного филе	100	7,04	6,87	4,30	106,65	131,02	14,92	13,36	0,12	0	0,02	0,09	0,37
107	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,68	7,03	33,80	253,73	14,42	21,31	205,68	1,51	104,04	0,29	0,14	0
13	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	28,59	110,49	7,18	3,61	4,4	0,95	0	0,01	0,01	4,1
188	Булка пшенично-ржаная	70	4,53	0,69	34,13	161,83	10,95	9,65	20,36	0,97	0	0,07	0,03	0
	Эуфлорин В	1	0,01	0,00	0,01	0,10	1,5	0	0	0	0	0	0	0,11
	Итого за 'Обед'	883,5	26,68	27,56	116,82	813,73	346,98	86,28	384,70	4,18	223,54	0,42	0,43	21,00
	Итого за день	1388,5	44,81	47,25	198,24	1390,72	618,53	146,40	646,67	7,18	395,48	0,72	0,75	35,59

МЕНЮ

6 июня 2023 г.

ООО "Вента"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
	Завтрак													
121	Каша манная молочная	150/10	3,62	13,43	23,13	225,15	99,63	20,49	77,19	0,89	103,76	0,1	0,11	8,96
59	Пудинг из творога (запеченный)	85	10,78	3,60	11,71	120,82	84,25	19,28	143,35	0,97	49,5	0,09	0,1	4,33
	Молоко сгущенное с сахаром	15	1,06	1,25	8,16	46,66	45,13	5	32,19	0,03	6,17	0,01	0,06	0,15
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0
187	Булочка пшенично-ржаная	45	2,92	0,44	22,00	104,34	7,05	6,21	13,22	0,62	0	0,04	0,02	0
	Итого за 'Завтрак'	505	18,58	18,77	80,12	555,48	236,51	50,98	265,95	2,56	159,43	0,24	0,29	13,44
	Обед													
298	Салат "Тазалык"	100	1,30	7,85	9,75	130,12	40,43	14,16	16,86	0,6	0	0,02	0,02	3,55
39	Суп крестьянский с крупой с грудкой куриной.	250/10	4,68	5,81	15,97	131,23	126,5	15,75	97,5	0,44	78,54	0,08	0,08	2,48
164	Котлеты Московские	90	12,85	7,38	9,96	174,86	112,3	15,15	111,88	1,03	97,36	0,05	0,2	0,02
87	Пюре картофельное	150	3,24	5,41	23,82	155,54	40,46	32,65	95,63	1,19	35,48	0,16	0,13	5,94
10	Напиток апельсиновый	200	0,13	0,03	25,47	97,56	5,72	1,91	3,38	0,12	0	0,01	0	8,82
188	Булка пшенично-ржаная	50	3,23	0,49	24,38	115,59	7,82	6,89	14,54	0,69	0	0,05	0,02	0
	Эуфлорин В	1	0,01	0,00	0,01	0,10	1,5	0	0	0	0	0	0	0,11
	Итого за 'Обед'	851	25,44	26,97	109,36	805,00	334,73	86,51	339,79	4,07	211,38	0,37	0,45	20,92
	Итого за день	1356	44,02	45,74	189,48	1360,48	571,24	137,49	605,74	6,63	370,81	0,61	0,74	34,36

МЕНЮ

7 июня 2023 г.

ООО "Вента"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
	Завтрак													
120	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная.	150/10	8,29	12,16	31,00	293,02	180,29	53,45	208,11	1,12	123,76	0,21	0,25	0,96
75	Десерт фруктовый "Яблоки с сахаром"	90	0,30	0,29	16,72	67,07	11,64	6,34	7,75	1,57	0	0,02	0,01	3,24
59	Чай с шиповником	200	0,51	0,17	20,27	78,24	5,68	1,48	1,48	0,3	0	0,01	0,02	10
41	Сочни с творогом	50	7,36	5,69	14,45	141,66	30,22	0,05	10,76	0,01	18,68	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'	500	16,46	18,31	82,44	579,99	227,83	61,32	228,10	3,00	142,44	0,24	0,28	14,20
	Обед													
172	Салат из свежих помидоров	90	0,95	4,42	3,84	58,95	13,23	16,23	5,2	0,29	0	0	0	9,72
34	Борщ с капустой и картофелем с грудкой куриной	250/10	4,38	4,84	15,53	107,91	134,52	15,48	102,85	1,19	129,5	0,15	0,15	9,64
105	Котлета куриная "Нежная"	90	13,79	10,20	9,20	208,90	130,04	18,07	115,55	1,31	61,82	0,18	0,26	0,36
75	Соус сметанный с томатом	30	0,68	2,47	3,16	37,72	0,6	1,38	2,1	0,06	0	0	0	0,78
100	Рис припущенный	150	3,70	4,86	40,26	210,13	44,83	26,25	99,75	0,54	30,98	0,04	0,03	0
10	Напиток из черноплодной рябины	200	0,00	0,00	19,96	75,85	0,6	0	0	0,06	0	0	0	0
188	Булка пшенично-ржаная	50	3,23	0,49	24,38	115,59	7,82	6,89	14,54	0,69	0	0,05	0,02	0
	Эуфлорин В	1	0,01	0,00	0,01	0,10	1,5	0	0	0	0	0	0	0,11
	Итого за 'Обед'	871	26,74	27,28	116,34	815,15	333,14	84,30	339,99	4,14	222,30	0,42	0,46	20,61
	Итого за день	1371	43,20	45,59	198,78	1395,14	560,97	145,62	568,09	7,14	364,74	0,66	0,74	34,81

МЕНЮ

8 июня 2023 г.

ООО "Вента"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
	Завтрак													
118	Каша пшеничная молочная	150/10	7,63	10,46	25,88	192,94	140,81	29	195,89	0,83	103,4	0,16	0,18	8,94
65	Омлет с сыром	90	8,66	4,08	1,60	80,15	106,12	5,87	50	0,11	50,09	0	0,05	0,08
9	Напиток из сока	200	0,40	0,08	23,21	91,48	6,05	3,2	5,6	1,17	0	0,01	0,01	1,6
30	Плюшка Новомосковская	50	2,50	4,25	31,94	183,00	14,59	12,34	22,25	0,55	3,52	0,07	0,05	4,05
	Итого за 'Завтрак'	500	19,19	18,87	82,63	547,57	267,57	50,41	273,74	2,66	157,01	0,24	0,29	14,67
	Обед													
156	Салат из белокачанной капусты (б/м)	100	1,47	6,47	10,95	85,41	30,87	9,68	17,17	0,42	0	0,02	0,02	10,05
450	Суп из овощей с грудкой куриной.	250/10	4,23	4,34	10,22	101,78	140,31	19,96	149,77	0,38	187,7	0,18	0,16	8
491	Тефтели (с рисом)	90/50	10,35	10,78	12,21	204,73	131,59	25,8	153,3	0,5	0	0,12	0,21	0,46
105	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	38,58	222,09	0,63	0	1	0,01	30,98	0	0,01	0
32	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,00	19,96	78,33	22,46	15,61	0	2,06	0	0	0	1,9
188	Булка пшенично-ржаная	50	3,23	0,49	24,38	115,59	7,82	6,89	14,54	0,69	0	0,05	0,02	0
	Эуфлорин В	1	0,01	0,00	0,01	0,10	1,5	0	0	0	0	0	0	0,11
	Итого за 'Обед'	901	25,71	27,09	116,31	808,03	335,18	77,94	335,78	4,06	218,68	0,37	0,42	20,52
	Итого за день	1401	44,90	45,96	198,94	1355,60	602,75	128,35	609,52	6,72	375,69	0,61	0,71	35,19

МЕНЮ

9 июня 2023 г.

ООО "Вента"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
	Завтрак													
119	Каша рисовая молочная	150/10	2,52	9,43	30,10	235,22	55,63	27,15	88,83	0,99	78,76	0,16	0,1	6,96
493	Суфле творожное	100	10,80	7,12	8,53	75,02	115,38	21,7	69,45	1,08	64,67	0,05	0,14	6,57
	Молоко сгущенное с сахаром	15	1,06	1,25	4,16	46,66	45,13	5	34,19	0,03	6,17	0,01	0,06	0,15
189	Булочка школьная	50	3,95	0,53	25,28	121,51	7,69	5,43	28,98	0,41	0	0,05	0,02	0
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'	525	18,53	18,38	83,19	536,93	224,28	59,28	221,45	2,56	149,60	0,27	0,32	13,68
	Обед													
173	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,92	4,96	4,13	63,52	18,67	15,39	24,3	0,7	0	0,02	0,02	5,19
37	Щи из свежей капусты с картофелем с грудкой куриной	250/12,5	3,85	7,00	15,80	114,05	133,4	10,1	45,15	0,43	89,5	0,06	0,06	8,95
227	Нимысьтыз запеканка (особая запеканка)	100	13,36	8,85	12,96	139,11	150,78	19,06	200,4	0,79	97,76	0,09	0,2	0,58
87	Пюре картофельное	150	3,24	5,41	23,82	155,54	40,46	32,65	95,63	1,19	35,48	0,16	0,13	5,94
10	Напиток из черноплодной рябины	200	0,00	0,00	19,96	75,85	0,6	0	0	0,06	0	0	0	0
188	Булка пшенично-ржаная	72	4,65	0,71	35,11	166,45	11,26	9,93	20,94	1	0	0,07	0,03	0
	Эуфлорин В	1	0,01	0,00	0,01	0,10	1,5	0	0	0	0	0	0	0,11
	Итого за 'Обед'	885,5	26,03	26,93	111,79	714,62	356,67	87,13	386,42	4,17	222,74	0,40	0,44	20,77
	Итого за день	1410,5	44,56	45,31	194,98	1251,55	580,95	146,41	607,87	6,73	372,34	0,67	0,76	34,45

МЕНЮ

13 июня 2023 г.

ООО "Вента"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
Завтрак														
122	Каша боярская (из пшена с изюмом)	180	10,74	15,20	29,03	323,75	194,01	45,8	206,94	1,12	159,2	0,25	0,28	8,46
75	Десерт фруктовый "Яблоки с сахаром"	100	0,34	0,32	18,58	74,52	12,94	7,05	8,61	1,75	0	0,02	0,01	3,6
408	Пирожок печеный с яйцом	50	6,12	2,71	17,81	111,16	20,67	0,27	5,54	0,03	1,5	0	0	0
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'		530	17,40	18,28	80,54	567,95	228,07	53,12	221,09	2,95	160,70	0,27	0,29	12,06
Обед														
172	Салат из свежих помидоров	100	1,05	5,11	4,26	65,50	34,7	38,03	5,78	0,32	0	0	0	10,8
41	Рассольник ленинградский с грудкой куриной	250/12,5	5,96	6,19	18,95	121,91	137,7	15,85	172,6	1,48	199,5	0,17	0,2	7,75
175	Гуляш из куриного филе	100	7,04	6,87	4,30	106,65	143,02	14,92	133,36	0,99	0	0,13	0,19	0,37
105	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	38,58	222,09	0,63	0	1	0,01	30,98	0	0,01	0
10	Напиток апельсиновый	200	0,13	0,03	25,47	97,56	5,72	1,91	3,38	0,12	0	0,01	0	1,82
188	Булка пшенично-ржаная	50	3,23	0,49	24,38	115,59	7,82	6,89	14,54	0,69	0	0,05	0,02	0
	Эуфлорин В	1	0,01	0,00	0,01	0,10	1,5	0	0	0	0	0	0	0,11
Итого за 'Обед'		863,5	23,22	23,70	115,95	729,40	331,09	77,60	330,66	3,61	230,48	0,36	0,42	20,85
Итого за день		1393,5	40,62	41,98	196,49	1297,35	559,16	130,72	551,75	6,56	391,18	0,63	0,71	32,91

МЕНЮ

14 июня 2023 г.

ООО "Вента"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
	Завтрак													
119	Каша рисовая молочная	150/10	2,52	9,43	30,10	235,22	55,63	27,15	88,83	0,99	78,76	0,16	0,1	6,96
109	Флан творожный	90	11,20	5,80	15,89	136,89	89,64	20,95	57,08	1,14	41,59	0,07	0,15	7,39
302	Кокроки с яблоками	50	2,75	2,79	10,25	71,08	11,1	0,04	43,84	0,05	15	0	0,01	0
6	Кофейный напиток на молоке	200	2,41	1,41	27,48	126,98	63,64	14,36	45	0,25	10	0,03	0,08	0,65
	Итого за 'Завтрак'	500	18,88	19,43	83,72	570,17	220,01	62,50	234,75	2,43	145,35	0,26	0,34	15,00
	Обед													
156	Салат из белокачанной капусты (б/м)	100	1,47	6,47	10,95	85,41	30,87	9,68	17,17	0,42	0	0,02	0,02	10,05
42	Суп картофельный с бобовыми с грудкой куриной	250/12,5	5,55	4,93	12,87	108,60	161,4	24,3	103,25	0,29	119,5	0,01	0,12	8,5
179	Котлетка "Донская"	90	11,87	9,17	19,40	180,49	117,14	13,3	131,26	0,23	87,58	0,12	0,16	1,08
112	Каша гречневая вязкая	150	4,59	5,32	29,73	178,87	15,85	32,5	108,98	2,44	29,5	0,16	0,12	0
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0
188	Булка пшенично-ржаная	50	3,23	0,49	24,38	115,59	7,82	6,89	14,54	0,69	0	0,05	0,02	0
	Эуфлорин В	1	0,01	0,00	0,01	0,10	1,5	0	0	0	0	0	0	0,11
	Итого за 'Обед'	853,5	26,92	26,43	112,46	727,58	335,03	86,67	375,20	4,12	236,58	0,36	0,44	19,74
	Итого за день	1353,5	45,80	45,86	196,18	1297,75	555,04	149,17	609,95	6,55	381,93	0,62	0,78	34,74

МЕНЮ

15 июня 2023 г.

ООО "Вента"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
	Завтрак													
118	Каша пшеничная молочная	150/10	7,63	10,46	25,88	192,94	140,81	29	195,89	0,83	103,4	0,16	0,18	8,94
62	Омлет натуральный	80	6,61	7,87	1,55	92,96	60,8	10,37	52,33	1,01	68,4	0,05	0,09	0,29
612	Слойка с творогом	60	4,58	1,11	28,20	181,53	21,5	14,41	23,82	0,71	2,66	0,04	0,04	0,02
5	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,06	15,47	61,11	3,25	0,84	1,54	0,09	0	0	0	2,8
	Итого за 'Завтрак'	507	19,08	19,50	71,10	528,54	226,36	54,62	273,58	2,64	174,46	0,25	0,31	12,05
	Обед													
2	Салат из свежих огурцов	100	0,71	7,88	3,12	72,32	20,51	12,49	37,65	0,34	0	0,02	0,04	7,92
53	Суп-лапша домашняя с грудкой куриной	250/12,5	5,95	7,63	15,04	133,32	114,12	8,72	166,48	0,31	82	0,08	0,16	1,5
10	Котлета, рубленая куриная	90	12,06	5,52	30,38	167,83	146,99	25,66	36,51	1,59	99,54	0,07	0,09	3,24
87	Пюре картофельное	150	3,24	5,41	23,82	155,54	40,46	32,65	95,63	1,19	35,48	0,16	0,13	5,94
10	Напиток из черноплодной рябины	200	0,00	0,00	19,96	75,85	0,6	0	0	0,06	0	0	0	0
188	Булка пшенично-ржаная	50	3,23	0,49	24,38	115,59	7,82	6,89	14,54	0,69	0	0,05	0,02	0
	Эуфлорин В	1	0,01	0,00	0,01	0,10	1,5	0	0	0	0	0	0	0,11
	Итого за 'Обед'	853,5	25,20	26,93	116,71	720,55	332,00	86,41	350,81	4,18	217,02	0,38	0,44	18,71
	Итого за день	1360,5	44,28	46,43	187,81	1249,09	558,36	141,03	624,39	6,82	391,48	0,63	0,75	30,76

МЕНЮ

16 июня 2023 г.

ООО "Вента"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
	Завтрак													
121	Каша манная молочная	150/10	3,62	13,43	23,13	225,15	99,63	20,49	77,19	0,89	103,76	0,1	0,11	8,96
59	Пудинг из творога (запеченный)	85	10,78	3,60	11,71	120,82	84,25	19,28	143,35	0,97	49,5	0,09	0,1	4,33
	Молоко сгущенное с сахаром	15	1,06	1,25	8,16	46,66	45,13	5	32,19	0,03	6,17	0,01	0,06	0,15
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0
188	Булка пшенично-ржаная	40	2,59	0,39	19,50	92,47	6,26	5,52	11,64	0,55	0	0,04	0,02	0
	Итого за 'Завтрак'	500	18,25	18,72	77,62	543,62	235,72	50,29	264,37	2,49	159,43	0,24	0,29	13,44
	Обед													
172	Салат из свежих помидоров	90	0,95	4,42	3,84	58,95	13,23	16,23	5,2	0,29	0	0	0	6,72
34	Борщ с капустой и картофелем с грудкой куриной	250/10	4,38	4,84	15,53	107,91	134,52	15,48	102,85	1,19	129,5	0,15	0,15	6,64
105	Котлета куриная "Нежная"	90	13,79	10,20	9,20	208,90	130,04	18,07	115,55	1,31	61,82	0,18	0,26	0,36
75	Соус сметанный с томатом	30	0,68	2,47	3,16	37,72	0,6	1,38	2,1	0,06	0	0	0	0,78
114	Каша рисовая вязкая	150	3,28	4,31	24,72	147,21	43,16	16,11	89,26	0,33	28,55	0,03	0,02	0
11	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,67	96,34	6,47	1,73	3,16	0,16	0	0,01	0	5,75
188	Булка пшенично-ржаная	50	3,23	0,49	24,38	115,59	7,82	6,89	14,54	0,69	0	0,05	0,02	0
	Эуфлорин В	1	0,01	0,00	0,01	0,10	1,5	0	0	0	0	0	0	0,11
	Итого за 'Обед'	871	26,45	26,74	105,51	772,72	337,34	75,89	332,66	4,03	219,87	0,42	0,45	20,36
	Итого за день	1371	44,70	45,46	183,13	1316,34	573,06	126,18	597,03	6,52	379,30	0,66	0,74	33,80

МЕНЮ

19 июня 2023 г.

ООО "Вента"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
	Завтрак													
120	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная.	150/10	8,29	12,16	31,00	293,02	180,29	53,45	208,11	1,12	123,76	0,21	0,25	0,96
75	Десерт фруктовый "Яблоки с сахаром"	90	0,30	0,29	16,72	67,07	11,64	6,34	7,75	1,57	0	0,02	0,01	3,24
265	Ватрушка наливная	50	6,67	5,49	8,85	151,48	29,61	1,26	11,29	0,12	28,5	0,04	0,05	10,51
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'	500	15,46	17,99	71,69	570,09	221,99	61,05	227,15	2,86	152,26	0,27	0,31	14,71
	Обед													
173	Салат из свежих помидоров и огурцов	90	0,83	4,46	3,72	57,17	16,8	13,85	21,87	0,63	0	0,02	0,02	4,67
37	Щи из свежей капусты с картофелем с грудкой куриной,	250/10	3,81	6,93	15,64	112,96	132,12	10	44,72	0,42	88,64	0,06	0,06	8,86
126	Филе куриное в сметанном соусе	115	13,07	9,07	14,85	171,46	126,02	12,33	125,08	0,92	98,21	0,04	0,15	0
87	Пюре картофельное	150	3,24	5,41	23,82	155,54	40,46	32,65	95,63	1,19	35,48	0,16	0,13	5,94
	Горошек зеленый консервированный	25	1,18	0,04	3,14	15,14	5,72	8,27	26,54	0,15	0	0,06	0,04	0,53
10	Напиток апельсиновый	200	0,13	0,03	25,47	97,56	5,72	1,91	3,38	0,12	0	0,01	0	0,82
188	Булка пшенично-ржаная	55	3,56	0,54	26,82	127,15	8,6	7,58	16	0,76	0	0,05	0,02	0
	Эуфлорин В	1	0,01	0,00	0,01	0,10	1,5	0	0	0	0	0	0	0,11
	Итого за 'Обед'	896	25,83	26,48	113,47	737,07	336,94	86,59	333,22	4,19	222,33	0,40	0,42	20,93
	Итого за день	1396	41,29	44,47	185,16	1307,16	558,93	147,64	560,37	7,05	374,59	0,67	0,73	35,64

МЕНЮ

20 июня 2023 г.

ООО "Вента"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
	Завтрак													
118	Каша пшеничная молочная	150/10	2,45	5,29	27,72	202,37	65,94	11,37	56,64	0,35	43,4	0,15	0,03	7,14
493	Суфле творожное	90	9,72	6,40	7,67	67,51	103,84	19,53	62,5	0,97	58,2	0,05	0,12	5,91
	Молоко сгущенное с сахаром	15	1,06	1,25	8,16	46,66	45,13	5	32,19	0,03	6,17	0,01	0,06	0,15
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0
187	Булочка пшенично-ржаная	40	2,60	0,39	19,56	92,75	6,27	5,52	11,75	0,55	0	0,04	0,02	0
	Киви свежий	90	0,68	3,32	4,75	43,82	31,68	19,58	59,62	0,63	45,68	0,01	0,06	1,8
	Итого за 'Завтрак'	595	16,71	16,70	82,98	511,62	253,31	61,00	222,70	2,58	153,45	0,26	0,29	15,00
	Обед													
268	Салат "Сезонный"	100	1,10	5,99	6,74	84,31	39,45	3,28	32,01	0,13	36,57	0,01	0,05	8,71
39	Суп крестьянский с крупой с грудкой куриной.	250/10	4,68	5,81	15,97	131,23	126,5	15,75	97,5	0,24	78,54	0,08	0,08	2,48
179	Котлетка "Донская"	90	11,87	9,17	19,40	180,49	117,14	13,3	131,26	0,23	87,58	0,12	0,16	1,08
112	Каша гречневая вязкая	150	4,59	5,32	29,73	178,87	15,85	32,5	108,98	1,44	29,5	0,16	0,12	0
32	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,00	19,96	78,33	22,46	15,61	0	1,46	0	0	0	1,9
188	Булка пшенично-ржаная	50	3,23	0,49	24,38	115,59	7,82	6,89	14,54	0,69	0	0,05	0,02	0
	Эуфлорин В	1	0,01	0,00	0,01	0,10	1,5	0	0	0	0	0	0	0,11
	Итого за 'Обед'	851	26,10	26,78	116,19	768,94	330,72	87,33	384,29	4,19	232,19	0,42	0,43	14,28
	Итого за день	1446	42,81	43,48	199,17	1280,56	584,03	148,33	606,99	6,77	385,64	0,68	0,72	29,28

МЕНЮ

21 июня 2023 г.

ООО "Вента"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
	Завтрак													
119	Каша рисовая молочная	150/10	2,52	7,43	34,10	235,22	55,63	27,15	88,83	0,99	78,76	0,16	0,1	6,96
62	Омлет натуральный	80	6,61	7,57	1,55	92,96	60,8	10,37	52,33	1,01	68,4	0,05	0,09	5,29
302	Кокроки с яблоками	60	5,30	3,34	12,30	85,29	43,32	0,05	52,6	0,16	17,84	0	0,01	0
6	Кофейный напиток на молоке	200	2,41	1,41	27,48	126,98	63,64	14,36	45	0,25	10	0,03	0,08	0,65
	Итого за 'Завтрак'	500	16,84	19,75	75,43	540,45	223,39	51,93	238,76	2,41	175,00	0,24	0,28	12,90
	Обед													
172	Салат из свежих помидоров	100	1,05	5,11	4,26	65,50	34,7	38,03	5,78	0,32	0	0	0	10,8
41	Рассольник ленинградский с грудкой куриной	250/12,5	5,96	6,19	18,95	121,91	137,7	15,85	172,6	1,48	199,5	0,17	0,2	7,75
221	Голубцы Диетические	105/50	10,75	9,56	9,97	164,13	155,23	18,89	146,17	1,13	4,01	0,16	0,21	0,72
105	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	38,58	222,09	0,63	0	1	0,01	30,98	0	0,01	0
60	Напиток из клюквы с яблоками	200	0,14	0,09	21,10	82,02	4,95	3,26	3,16	0,5	0	0,01	0,01	1,58
188	Булка пшенично-ржаная	50	3,23	0,49	24,38	115,59	7,82	6,89	14,54	0,69	0	0,05	0,02	0
	Эуфлорин В	1	0,01	0,00	0,01	0,10	1,5	0	0	0	0	0	0	0,11
	Итого за 'Обед'	918,5	26,94	26,45	117,25	771,34	342,53	82,92	343,25	4,13	234,49	0,39	0,45	20,96
	Итого за день	1418,5	43,78	46,20	192,68	1311,79	565,92	134,85	582,01	6,54	409,49	0,63	0,73	33,86

МЕНЮ

22 июня 2023 г.

ООО "Вента"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
	Завтрак													
118	Каша пшеничная молочная	150/10	7,63	10,46	22,88	192,94	160,81	29	195,89	0,83	143,4	0,16	0,15	5,94
75	Десерт фруктовый "Яблоки с сахаром"	90	0,30	0,29	16,72	67,07	11,64	6,34	7,75	1,57	0	0,02	0,01	3,24
612	Слойка с творогом	60	8,58	6,11	18,20	181,53	41,5	14,41	23,82	0,44	2,66	0,05	0,12	0,02
11	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,67	96,34	6,47	1,73	3,16	0,16	0	0,01	0	5,75
	Итого за 'Завтрак'	510	16,64	16,87	82,47	537,87	220,42	51,48	230,62	3,00	146,06	0,24	0,28	14,95
	Обед													
2	Салат из свежих огурцов	90	0,64	7,09	2,81	65,08	18,46	11,24	33,89	0,3	0	0,02	0,03	7,12
46	Тыкмач (суп с тестом) с грудкой куриной	250/10	7,67	3,76	24,45	142,00	120,95	30,67	88,7	1,32	97,25	0,08	0,19	13,5
61	Котлеты домашние	90	6,57	8,41	9,37	162,56	108,48	10,64	13,09	0,38	82,2	0,05	0,1	0,04
129	Бобовые отварные с маслом	150	8,36	6,73	26,47	225,70	81,02	27,79	230,97	1,26	30,98	0,22	0,11	0
18	Компот из изюма	200	0,36	0,00	28,79	109,73	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0
188	Булка пшенично-ржаная	50	3,23	0,49	24,38	115,59	7,82	6,89	14,54	0,69	0	0,05	0,02	0
	Эуфлорин В	1	0,01	0,00	0,01	0,10	1,5	0	0	0	0	0	0	0,11
	Итого за 'Обед'	841	26,84	26,48	116,28	820,76	338,68	87,23	381,19	4,00	210,43	0,42	0,45	20,77
	Итого за день	1351	43,48	43,35	198,75	1358,63	559,10	138,71	611,81	7,00	356,49	0,66	0,73	35,72

МЕНЮ

23 июня 2023 г.

ООО "Вента"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
	Завтрак													
121	Каша манная молочная	150/10	3,62	13,43	23,13	225,15	99,63	20,49	77,19	0,89	103,76	0,1	0,11	8,96
65	Омлет с сыром	90	8,66	4,08	1,60	80,15	106,12	5,87	50	0,11	50,09	0	0,05	0,08
10	Напиток апельсиновый	200	0,13	0,03	25,47	97,56	5,72	1,91	3,38	0,12	0	0,01	0	5,92
325	Растегай закусочный с мясом	50	6,40	2,03	20,78	141,00	10,58	24,93	91,27	1,42	5,25	0,14	0,13	0
	Итого за 'Завтрак'	500	18,81	19,57	70,98	543,85	222,05	53,20	221,84	2,54	159,10	0,25	0,29	14,96
	Обед													
298	Салат "Тазалык"	100	1,30	7,85	9,75	130,12	40,43	14,16	16,86	0,6	0	0,02	0,02	3,55
34	Борщ с капустой и картофелем с грудкой куриной	250/10	4,38	4,84	15,53	107,91	134,52	15,48	105,85	1,19	129,5	0,15	0,15	6,64
230	Тефтели рыбные	140	13,35	6,65	15,08	197,34	125,51	14,39	135,16	0,15	58,11	0,03	0,1	0,52
87	Пюре картофельное	150	3,24	5,41	23,82	155,54	40,46	32,65	95,63	1,19	35,48	0,16	0,13	5,94
13	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	28,59	110,49	7,18	3,61	4,4	0,35	0	0,01	0,01	4,1
188	Булка пшенично-ржаная	50	3,23	0,49	24,38	115,59	7,82	6,89	14,54	0,69	0	0,05	0,02	0
	Эуфлорин В	1	0,01	0,00	0,01	0,10	1,5	0	0	0	0	0	0	0,11
	Итого за 'Обед'	901	25,67	25,40	117,16	817,09	357,42	87,18	372,44	4,17	223,09	0,42	0,43	20,86
	Итого за день	1401	44,48	44,97	188,14	1360,94	579,47	140,38	594,28	6,71	382,19	0,67	0,72	35,82

МЕНЮ

26 июня 2023 г.

ООО "Вента"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево-	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего	ды, г		Са	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
	Завтрак													
122	Каша боярская (из пшена с изюмом)	170	10,14	14,35	27,41	305,76	193,23	43,25	215,45	1,06	150,35	0,23	0,27	8,53
75	Десерт фруктовый "Яблоки с сахаром"	100	0,34	0,32	18,58	74,52	12,94	7,05	8,61	1,75	0	0,02	0,01	3,6
408	Пирожок печеный с яйцом	50	6,12	2,71	17,81	111,16	20,67	0,27	5,54	0,03	1,5	0	0	0
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'	520	16,80	17,43	78,92	549,96	227,29	50,57	229,60	2,89	151,85	0,25	0,28	12,13
	Обед													
172	Салат из свежих помидоров	90	0,95	4,42	3,84	58,95	13,23	16,23	5,2	0,29	0	0	0	6,72
37	Щи из свежей капусты с картофелем с грудкой куриной	250/12,5	3,85	7,00	15,80	114,05	133,4	10,1	45,15	0,43	89,5	0,06	0,06	8,95
280	Поджарка из куриного филе	90	12,01	9,14	4,85	148,00	174,54	48,1	265,59	2,46	98,63	0,25	0,34	1,35
105	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	38,58	222,09	0,63	0	1	0,01	30,98	0	0,01	0
11	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,67	96,34	6,47	1,73	3,16	0,16	0	0,01	0	3,75
188	Булка пшенично-ржаная	50	3,23	0,49	24,38	115,59	7,82	6,89	14,54	0,69	0	0,05	0,02	0
	Эуфлорин В	1	0,01	0,00	0,01	0,10	1,5	0	0	0	0	0	0	0,11
	Итого за 'Обед'	843,5	25,98	26,07	112,13	755,13	337,59	83,05	334,64	4,04	219,11	0,37	0,43	20,88
	Итого за день	1363,5	42,78	43,50	191,05	1305,09	564,88	133,62	564,24	6,93	370,96	0,62	0,71	33,01

МЕНЮ

27 июня 2023 г.

ООО "Вента"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
Завтрак														
120	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная	150/10	8,29	10,16	31,00	293,02	180,29	43,45	203,11	1,12	83,76	0,21	0,21	0,96
62	Омлет натуральный	95	7,86	8,77	1,84	110,39	72,2	12,32	57,15	1,2	88,54	0,05	0,11	0,35
5	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,06	15,47	61,11	3,25	0,84	1,54	0,09	0	0	0	10,8
187	Булочка пшенично-ржаная	40	2,60	0,39	19,56	92,75	6,27	5,52	11,75	0,55	0	0,04	0,02	0
Итого за 'Завтрак'		502	19,01	19,38	67,87	557,27	262,01	62,13	273,55	2,96	172,30	0,30	0,34	12,11
Обед														
156	Салат из белокачанной капусты (б/м)	100	1,47	6,47	10,95	85,41	30,87	9,68	17,17	0,42	0	0,02	0,02	7,05
450	Суп из овощей с грудкой куриной	250/10	4,23	4,34	10,22	101,78	140,31	19,96	149,77	0,38	187,7	0,1	0,1	8
491	Тефтели (с рисом)	90/50	10,35	10,78	12,21	204,73	131,59	16,8	79,3	0,5	0	0,12	0,18	0,46
87	Пюре картофельное	150	3,24	5,41	23,82	155,54	40,46	32,65	93,63	1,19	35,48	0,11	0,13	4,94
16	Компот из кураги	200	1,04	0,06	33,76	127,59	31,66	1,01	29,2	0,7	0	0,02	0,04	0,4
188	Булка пшенично-ржаная	50	3,23	0,49	24,38	115,59	7,82	6,89	14,54	0,69	0	0,05	0,02	0
	Эуфлорин В	1	0,01	0,00	0,01	0,10	1,5	0	0	0	0	0	0	0,11
Итого за 'Обед'		901	23,57	27,55	115,35	790,74	384,21	86,99	383,61	3,88	223,18	0,42	0,49	20,96
Итого за день		1403	42,58	46,93	183,22	1348,01	646,22	149,12	657,16	6,84	395,48	0,72	0,83	33,07