



МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 2 сентября 2024 г.

Сад 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг- мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мг	Zn, мг
Завтрак																			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	41	4,47	3,65	9,66	85,45	0,00	0,00	0,14	0,28	0,28	0,00	6,00	3,17	18,19	0,26	27,43	0,00	0,00	0,00
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	7,47	7,32	32,68	230,22	0,06	0,00	0,02	0,11	0,08	0,04	17,78	18,10	77,66	1,34	75,98	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	180/97	0,12	0,00	8,62	36,90	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,70	3,10	3,80	0,30	17,10	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		12,06	10,97	60,88	351,47	0,06	1,10	0,16	0,39	0,36	0,04	34,48	34,37	96,94	1,92	120,38	0,00	0,00	0,00
II Завтрак																			
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	140	0,60	0,60	14,80	66,30	0,00	6,00	0,00	0,60	0,00	0,00	21,80	10,80	14,90	3,00	417,00	3,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		0,60	0,60	14,80	66,30	0,00	6,00	0,00	0,60	0,00	0,00	21,80	10,80	14,90	3,00	417,00	3,00	0,00	0,00
Обед																			
СУПЦ СОЛЕНЫЙ	47	0,38	0,00	0,88	6,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	6,30	10,80	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОРВИДНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	358/101 0	8,88	7,43	8,82	120,71	0,04	3,52	0,13	0,95	0,07	0,04	16,85	12,63	33,67	0,57	251,08	3,00	0,01	0,00
СУПЕЛЕ ИЗ РЫБЫ	98	17,09	12,61	3,52	195,29	0,01	0,00	0,04	2,12	0,24	0,00	4,88	1,03	11,67	0,18	12,11	1,06	0,00	0,00
ГОРЦЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	191	3,84	5,18	25,42	184,22	0,19	11,81	0,69	0,48	0,08	0,12	30,06	40,38	60,38	1,58	859,03	0,64	0,08	0,00
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,12	0,12	23,60	96,64	0,00	0,90	0,00	0,10	0,00	0,00	10,60	3,30	2,30	0,80	63,60	0,90	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОВОЩАЩЕННЫЙ	58	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	18,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00
БАТОН ОВОЩАЩЕННЫЙ	34	1,50	0,60	10,30	50,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,46	2,39	11,70	0,27	18,35	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		31,81	26,14	82,14	896,93	0,20	17,23	0,68	4,13	0,28	0,18	80,88	70,87	160,20	4,22	1 306,34	14,64	0,07	0,00
Полдник																			
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	248	24,60	22,94	41,54	262,98	0,12	1,74	0,00	4,89	0,00	0,25	38,94	53,69	279,63	2,80	380,22	9,80	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОВОЩАЩЕННЫЙ	86	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	18,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	68	6,47	3,69	14,29	112,92	0,03	0,03	0,03	0,42	0,18	0,06	28,97	9,01	62,78	0,36	49,52	1,70	0,01	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	160	0,00	0,00	25,41	101,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,67	1,80	0,00	0,00	1,32	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		31,87	26,83	81,81	613,15	0,15	1,77	0,03	5,81	0,18	0,31	79,58	68,64	361,12	3,80	645,15	12,90	0,01	0,00
Всего за день:		76,14	67,54	240,61	1 602,08	0,43	25,15	1,66	18,93	0,93	0,55	216,26	171,18	646,16	12,84	2 250,76	30,44	0,08	0,00