



**МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**  
на 3 октября 2024 г.

**Сад 12 часов**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	32	3,47	4,39	7,49	66,34	0,00	0,00	0,11	0,21	0,21	0,00	4,71	2,46	14,12	0,21	21,29	0,00	0,00	0,00
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,81	6,97	29,69	203,15	0,03	0,00	0,02	0,86	0,08	0,02	13,16	5,61	24,43	0,32	39,70	0,00	0,01	0,00
КАКАО С МОЛОКОМ	188	4,01	3,35	12,67	96,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,44	14,47	21,22	0,71	54,77	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>13,29</b>	<b>14,71</b>	<b>49,85</b>	<b>366,45</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,13</b>	<b>1,07</b>	<b>0,29</b>	<b>0,03</b>	<b>25,31</b>	<b>22,54</b>	<b>59,77</b>	<b>1,24</b>	<b>115,76</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>
<b>II Завтрак</b>																			
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	160	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>																			
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	71	1,14	10,79	8,52	136,32	0,00	5,54	0,00	4,69	0,00	0,00	15,19	12,78	30,67	0,71	326,03	2,70	0,00	0,00
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,62	6,94	14,15	143,75	0,07	11,39	0,24	1,78	0,00	0,06	56,66	27,55	57,94	1,42	404,71	6,35	0,03	0,00
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	96	13,07	5,87	7,95	136,50	0,01	0,00	0,03	0,17	0,15	0,01	6,97	2,04	14,01	0,22	17,53	0,67	0,00	0,00
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	157	2,60	2,06	10,19	69,66	0,00	6,14	1,14	0,42	0,00	0,00	53,56	27,46	52,62	0,83	193,34	4,99	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	2,50	1,40	0,20	5,80	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	66	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	29	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	3,01	14,70	0,33	23,05	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>26,01</b>	<b>26,63</b>	<b>72,71</b>	<b>637,25</b>	<b>0,08</b>	<b>23,07</b>	<b>1,41</b>	<b>7,56</b>	<b>0,15</b>	<b>0,07</b>	<b>149,73</b>	<b>79,68</b>	<b>191,05</b>	<b>4,55</b>	<b>1 004,53</b>	<b>16,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>
<b>Полдник</b>																			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,49	13,62	24,10	326,19	0,00	0,23	0,12	1,96	0,00	0,23	206,40	33,51	276,91	1,04	196,43	0,58	0,00	0,00
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	212	6,04	5,39	10,15	112,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	116	0,80	0,20	7,50	38,00	0,10	15,20	0,00	0,20	0,00	0,00	31,50	9,90	15,30	0,10	155,00	0,00	0,00	0,00
ПЕЧЕНЬЕ	28	2,28	3,00	26,00	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,86	5,40	24,30	0,60	33,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>35,61</b>	<b>22,21</b>	<b>67,75</b>	<b>587,43</b>	<b>0,10</b>	<b>15,43</b>	<b>0,12</b>	<b>2,16</b>	<b>0,00</b>	<b>0,23</b>	<b>247,76</b>	<b>48,81</b>	<b>316,51</b>	<b>1,74</b>	<b>384,43</b>	<b>0,58</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>74,91</b>	<b>63,55</b>	<b>190,31</b>	<b>1 591,13</b>	<b>0,21</b>	<b>38,50</b>	<b>1,66</b>	<b>10,79</b>	<b>0,44</b>	<b>0,33</b>	<b>422,80</b>	<b>151,03</b>	<b>567,33</b>	<b>7,53</b>	<b>1 504,72</b>	<b>16,63</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>