



МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
 на 6 сентября 2024 г.

Сад 12 часов

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- чность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	1,73	3,56	7,37	69,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	86,34	5,47	98,77	0,28	27,51	0,00	0,00	0,00
КАША ИЗ ПШЕНА И ЯЧМСА МОЛОЧНАЯ ЖИРНАЯ (ДРУЖБА)	200	6,90	6,46	31,86	237,67	0,06	0,00	0,03	0,58	0,09	0,03	7,58	16,02	47,11	0,51	42,34	0,79	0,01	0,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,85	3,46	10,20	73,78	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	3,73	1,86	2,65	0,26	9,07	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		11,48	14,87	49,13	381,84	0,06	0,02	0,03	0,58	0,09	0,03	16,35	23,38	106,60	1,16	76,92	0,79	0,01	0,00
II Завтрак																			
ГРУША СВЕЖАЯ	148	0,60	0,60	16,90	70,60	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,00	1,50	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		6,60	6,60	16,60	70,60	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	26,70	16,20	21,60	2,70	232,60	1,60	0,00	0,00
Обед																			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,80	2,90	1,50	45,80	0,00	1,00	0,00	1,40	0,00	0,00	19,80	9,50	16,00	0,60	126,80	3,30	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	300/20	7,26	6,47	13,00	126,67	0,07	8,67	0,24	0,84	0,03	0,08	25,37	22,29	62,49	0,98	457,48	4,88	0,03	0,00
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	230	26,22	26,26	25,99	444,88	0,18	12,23	0,04	1,19	0,18	0,13	19,18	34,64	95,51	1,71	883,75	8,35	0,05	0,00
СОУС СМЕТАННЫЙ	99	1,00	2,10	3,15	36,17	0,02	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	13,63	1,99	9,87	0,02	19,22	1,28	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	7,00	102,00	0,00	0,30	0,10	0,00	0,00	0,00	33,60	16,60	23,70	0,00	309,90	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	82	1,70	0,30	10,60	81,00	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	18	1,88	0,75	12,80	86,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	3,91	14,70	0,33	23,05	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		39,27	36,68	74,17	828,32	0,22	21,10	0,28	3,20	0,19	0,18	116,72	84,47	236,48	4,06	1 884, 24	18,10	0,08	0,00
Полдник																			
ТОМАТОР СВЕЖИЙ	56	0,90	0,10	1,30	12,00	0,00	6,00	0,10	0,20	0,00	0,00	6,30	9,00	11,70	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	160	8,06	6,70	28,36	224,66	0,07	0,00	0,06	2,16	0,61	0,11	23,19	6,63	75,44	1,30	84,30	5,57	0,02	0,02
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/57	0,12	0,00	8,42	36,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,70	3,10	2,80	0,30	17,10	0,00	0,00	0,00
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	2,57	12,09	51,35	243,43	0,11	0,00	0,00	0,11	0,00	0,11	40,06	11,34	84,21	0,64	85,60	1,71	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		11,26	20,89	90,34	516,09	0,18	6,10	0,18	3,47	0,61	0,22	66,26	32,07	174,15	2,74	322,02 2 607, 68	8,28	0,02	0,02
Всего за день:		62,70	74,94	229,14	1 988,68	0,48	30,22	0,28	7,44	0,89	0,43	326,61	166,09	437,70	11,66	68	26,67	0,11	0,02