

Утверждаю



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

Сад 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
		Белок, г	Жир, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	82	2,99	9,07	12,40	119,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	161,91	6,96	97,02	0,85	47,00	0,00	0,00	0,00
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ('ГРУЧКА')	310	8,09	11,85	44,29	313,74	0,09	0,00	0,04	0,84	0,13	0,03	11,01	29,47	76,80	0,61	67,30	1,25	0,00	0,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,03	3,33	12,08	79,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,32	2,29	3,29	0,32	11,40	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		13,77	19,25	68,67	512,76	0,09	0,00	0,04	0,84	0,13	0,03	166,24	37,67	176,11	1,78	126,72	1,25	0,00	0,00
II Завтрак																			
ГРУЩА СВЕЖАЯ	167	0,80	0,50	15,90	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	29,70	18,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		0,80	0,50	15,90	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	29,70	18,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00
Обед																			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	68	1,00	3,94	2,04	82,00	0,00	2,58	0,00	1,90	0,00	0,00	31,46	12,90	29,18	0,62	186,05	4,49	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ	216/00	6,64	9,10	13,94	176,70	0,06	7,30	0,33	1,23	0,06	0,07	29,53	24,98	67,98	1,10	487,13	5,52	0,03	0,00
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	274	35,30	36,44	27,43	576,69	0,15	12,50	0,08	1,75	0,15	0,12	30,10	36,79	100,70	1,80	900,31	8,20	0,05	0,00
СОУС СМЕТАННЫЙ	60	1,21	2,40	3,84	45,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,69	3,18	11,39	0,00	32,18	1,45	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	190	0,36	0,00	7,50	100,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	33,50	19,80	33,70	0,50	309,90	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	84	1,70	0,30	10,80	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
САЛОН ОБОГАЩЕННЫЙ	34	1,88	0,73	12,60	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,94	3,01	14,70	0,33	23,08	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		61,20	62,82	77,82	1 081,60	0,23	22,70	0,43	4,39	0,30	0,19	128,60	160,82	283,28	5,38	1 978,69	21,06	0,08	0,00
Полдник																			
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	73	0,60	0,10	1,90	12,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,00	0,00	8,30	9,00	11,70	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С РЫБОМ	172	6,40	6,64	58,16	272,90	0,08	0,00	0,05	2,49	0,40	0,07	22,44	9,98	66,21	1,34	89,17	3,64	0,00	0,01
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/8/7	0,12	0,00	6,52	36,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,70	3,10	2,40	0,50	17,10	0,00	0,00	0,00
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	76	2,62	12,35	32,95	244,29	0,11	0,00	0,00	0,11	0,00	0,11	45,45	11,67	66,89	0,66	67,51	1,75	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		11,74	32,07	100,87	669,19	0,19	1,10	0,10	2,60	0,40	0,10	68,23	33,25	186,60	2,79	338,86	5,66	0,00	0,01
Всего за день:		77,31	94,47	363,99	2 224,88	0,31	31,80	0,57	6,92	0,70	0,29	405,33	199,34	616,70	12,69	3 476,45	30,60	0,12	0,01

Утверждаю



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

Ясли 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
		Белок, г	Жир, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,46	7,04	10,20	70,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	76,76	6,20	82,73	0,31	27,74	0,00	0,00	0,00
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ('ДРУЖКА')	160	4,48	6,56	20,38	157,60	0,03	0,00	0,00	0,34	0,07	0,00	4,78	6,52	27,71	0,30	35,07	0,48	0,00	0,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,48	3,19	10,02	69,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,81	0,62	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи: *		10,38	16,79	40,60	297,43	0,03	0,00	0,00	0,34	0,07	0,00	85,35	16,34	80,44	0,61	63,29	0,48	0,00	0,00
II Завтрак																			
ГРУЩА СВЕЖАЯ	167	0,80	0,50	15,90	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	29,70	18,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		0,80	0,50	15,90	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	29,70	18,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00
Обед																			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	53	0,60	3,08	1,81	48,00	0,00	0,10	0,00	1,34	0,00	0,00	1,67	0,67	1,21	0,00	6,39	0,27	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ	181/16	6,07	8,97	11,57	142,60	0,07	6,79	0,29	0,74	0,10	0,03	26,61	20,93	53,67	0,84	414,26	3,10	0,03	0,00
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	190	20,85	20,05	26,42	369,34	0,16	12,86	0,04	0,29	0,09	0,08	20,72	35,21	94,42	1,66	892,96	7,38	0,06	0,00
СОУС СМЕТАННЫЙ	24	0,37	0,90	1,46	18,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,41	0,89	4,89	0,00	9,00	0,62	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	190	0,36	0,00	7,50	99,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	1,40	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	66	1,63	0,20	10,60	81,60	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
Итого за прием пищи:		31,62	31,26	37,81	714,64	0,23	16,66	0,33	2,87	0,19	0,14	66,38	63,61	174,00	3,49	1 969,27	16,31	0,08	0,00
Полдник																			
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	74	0,60	0,10	1,90	12,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,00	0,00	8,30	9,00	11,70	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С РЫБОМ	142	7,26	9,43	29,67	333,86	0,08	0,00	0,07	1,89	0,49	0,09	21,04	8,09	62,94	1,17	78,11	4,21	0,00	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	168	0,07	0,01	7,10	29,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	8,77	2,64	2,30	0,25	14,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,60	0,50	30,40	0,60	0,00	0,00
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	64	3,18	15,40	43,68	172,08	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	39,29	9,78	72,42	0,91	72,85	1,64	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		11,54	30,96	89,63	477,92	0,08	0,90	0,13	2,19	0,49	0,09	77,75	31,99	160,81	3,53	320,26	7,44	0,00	0,00
Всего за день:		64,14	67,64	302,94	1 801,90	0,30	27,46	0,42	5,29	0,70	0,25	297,12	127,14	436,84	8,70	3 111,91	24,82	0,12	0,01