



МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 7 октября 2024 г.

Сад 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	55	1,92	3,52	33,11	168,21	0,03	0,84	0,02	0,07	0,05	0,01	9,13	5,63	20,04	0,39	52,47	0,00	0,00	0,00
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	6,79	8,37	32,79	233,09	0,11	0,00	0,03	1,07	0,09	0,02	17,38	27,56	76,96	1,02	76,73	1,61	0,01	0,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,97	2,27	12,49	81,87	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	7,83	6,71	13,61	0,27	19,91	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:		11,68	14,16	78,39	483,17	0,15	0,84	0,05	1,14	0,14	0,04	34,34	39,90	110,61	1,68	149,11	1,61	0,01	0,00
II Завтрак																			
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	190	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
Итого за прием пищи:		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
Обед																			
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,12	0,12	23,60	96,84	0,00	0,90	0,00	0,10	0,00	0,00	10,90	3,30	2,30	0,50	63,60	0,50	0,00	0,00
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	69	0,40	0,00	1,30	7,00	0,00	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	10,40	6,30	18,90	0,50	70,50	1,50	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	3,60	4,50	20,00	147,00	0,10	3,10	0,20	2,70	0,00	0,00	28,70	23,90	61,50	1,50	326,70	3,00	0,00	0,00
ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	113	16,77	4,96	8,90	147,07	0,03	0,00	0,03	0,30	0,30	0,05	11,12	3,39	28,67	0,42	32,91	2,30	0,01	0,00
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	155	3,19	3,49	14,14	101,43	0,08	12,05	0,68	0,46	0,05	0,07	46,50	28,05	56,85	1,17	358,52	4,81	0,03	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	52	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	36	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
Итого за прием пищи:		27,66	14,02	91,44	616,34	0,21	18,05	0,91	4,16	0,35	0,12	115,97	72,29	202,83	5,26	909,35	13,45	0,04	0,00
Полдник																			
КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	99	19,01	16,71	13,87	261,64	0,04	0,00	0,01	0,05	0,04	0,02	12,23	9,98	37,76	0,79	43,89	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	183	3,57	3,68	24,37	145,41	0,14	11,40	0,70	0,42	0,05	0,10	31,57	39,66	88,08	1,56	829,86	8,41	0,06	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,60	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00
СОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4,53	8,47	29,60	122,92	0,12	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	11,22	7,04	38,31	0,48	57,64	0,95	0,00	0,00
ЙОГУРТ В ИНДУПАК	149	2,80	2,50	4,50	58,50	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	102,00	11,20	76,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	21,20	84,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,82	1,65	0,00	0,00	1,21	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		31,61	31,56	104,14	742,25	0,30	11,70	0,71	1,61	0,09	0,22	167,24	72,13	251,95	3,33	1 099,00	10,16	0,06	0,00
Всего за день:		70,95	59,74	273,97	1 841,76	0,66	30,59	1,67	6,91	0,58	0,38	317,55	184,32	565,39	10,27	2 157,46	25,22	0,11	0,00