



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

**Ясли 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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	32	1,27	3,80	17,15	106,40	0,02	0,36	0,03	0,09	0,06	0,00	5,32	3,16	12,84	0,23	28,16	0,00	0,00	0,00
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,45	7,43	27,87	199,77	0,10	0,00	0,02	0,91	0,09	0,02	11,90	22,96	64,23	0,84	64,51	1,35	0,01	0,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,64	2,18	10,95	73,59	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	3,67	6,35	0,13	9,57	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>9,36</b>	<b>13,41</b>	<b>55,97</b>	<b>379,76</b>	<b>0,13</b>	<b>0,36</b>	<b>0,05</b>	<b>1,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,02</b>	<b>23,39</b>	<b>29,79</b>	<b>83,42</b>	<b>1,20</b>	<b>102,24</b>	<b>1,35</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>
<b>II Завтрак</b>																			
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	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>																			
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,10	0,10	19,70	60,70	0,00	0,80	0,00	0,10	0,00	0,00	9,10	2,80	1,90	0,40	53,00	0,40	0,00	0,00
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	56	0,30	0,00	1,00	5,60	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	5,00	15,10	0,40	56,40	1,20	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	2,70	3,40	15,00	125,10	0,10	2,80	0,20	2,40	0,00	0,00	25,90	22,00	56,90	1,40	298,60	2,70	0,00	0,00
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	93	13,53	4,19	7,11	119,99	0,03	0,00	0,04	0,36	0,38	0,05	11,81	3,34	33,49	0,46	35,79	3,22	0,01	0,00
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	139	3,03	3,97	13,32	101,93	0,06	11,16	0,66	0,46	0,06	0,06	39,89	25,97	53,19	1,07	335,96	4,51	0,03	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>21,76</b>	<b>12,28</b>	<b>70,23</b>	<b>503,62</b>	<b>0,21</b>	<b>16,36</b>	<b>0,90</b>	<b>3,62</b>	<b>0,44</b>	<b>0,11</b>	<b>99,95</b>	<b>63,44</b>	<b>181,16</b>	<b>4,38</b>	<b>813,95</b>	<b>12,83</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>
<b>Полдник</b>																			
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	83	16,07	15,66	10,59	249,08	0,04	0,00	0,02	0,09	0,06	0,01	9,95	7,51	28,78	0,60	33,43	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	145	2,83	4,00	19,12	124,22	0,11	8,89	0,63	0,38	0,06	0,06	26,33	31,99	70,23	1,24	649,35	6,70	0,05	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	94,50	80,40	148,30	14,60	496,60	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>21,00</b>	<b>20,48</b>	<b>50,81</b>	<b>471,60</b>	<b>0,15</b>	<b>9,69</b>	<b>0,65</b>	<b>0,77</b>	<b>0,12</b>	<b>0,29</b>	<b>135,73</b>	<b>124,23</b>	<b>267,89</b>	<b>17,29</b>	<b>1 213,58</b>	<b>7,50</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>52,12</b>	<b>46,17</b>	<b>177,01</b>	<b>1 354,98</b>	<b>0,49</b>	<b>26,41</b>	<b>1,60</b>	<b>5,39</b>	<b>0,71</b>	<b>0,42</b>	<b>259,07</b>	<b>217,46</b>	<b>532,47</b>	<b>22,87</b>	<b>2 129,77</b>	<b>21,68</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>