



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

**Сад 12 часов**

| Прием пищи,<br>наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины    |              |             |             |             |             |               | Минеральные вещества |               |              |                 |               |             |             |
|--|-----------------|------------------|--------------|-----------------|-------------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|--------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|
|  |                 | Белки, г         | Жиры, г      | Углевод<br>ы, г |                                     | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг       | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг        | Mg,<br>мг            | P, мг         | Fe, мг       | K, мг           | I, мкг        | F, мг       | Se, мг      |
| <b>Завтрак</b>                           |                 |                  |              |                 |                                     |             |              |             |             |             |             |               |                      |               |              |                 |               |             |             |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                       | 30              | 1,51             | 2,27         | 17,08           | 73,52                               | 0,00        | 1,95         | 0,00        | 0,11        | 0,00        | 0,00        | 5,62          | 3,57                 | 12,43         | 0,32         | 33,08           | 0,00          | 0,00        | 0,00        |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ                      | 205             | 7,34             | 8,57         | 34,63           | 245,32                              | 0,12        | 0,00         | 0,02        | 1,09        | 0,08        | 0,02        | 14,59         | 28,66                | 79,97         | 1,04         | 80,28           | 1,69          | 0,01        | 0,00        |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С<br>МОЛОКОМ            | 180             | 3,11             | 3,07         | 12,02           | 88,50                               | 0,01        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 6,15          | 4,16                 | 7,68          | 0,15         | 11,44           | 0,00          | 0,00        | 0,00        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              |                 | <b>11,96</b>     | <b>13,91</b> | <b>63,73</b>    | <b>407,34</b>                       | <b>0,13</b> | <b>1,95</b>  | <b>0,02</b> | <b>1,20</b> | <b>0,08</b> | <b>0,02</b> | <b>26,36</b>  | <b>36,39</b>         | <b>100,08</b> | <b>1,51</b>  | <b>124,80</b>   | <b>1,69</b>   | <b>0,01</b> | <b>0,00</b> |
| <b>II Завтрак</b>                        |                 |                  |              |                 |                                     |             |              |             |             |             |             |               |                      |               |              |                 |               |             |             |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                            | 208             | 1,04             | 0,21         | 21,04           | 95,83                               | 0,02        | 15,42        | 0,04        | 0,00        | 0,00        | 0,02        | 37,50         | 20,83                | 37,50         | 2,71         | 189,58          | 0,00          | 0,00        | 0,00        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              |                 | <b>1,04</b>      | <b>0,21</b>  | <b>21,04</b>    | <b>95,83</b>                        | <b>0,02</b> | <b>15,42</b> | <b>0,04</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>0,02</b> | <b>37,50</b>  | <b>20,83</b>         | <b>37,50</b>  | <b>2,71</b>  | <b>189,58</b>   | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> |
| <b>Обед</b>                              |                 |                  |              |                 |                                     |             |              |             |             |             |             |               |                      |               |              |                 |               |             |             |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                            | 43              | 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<br>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<br>ОТВАРНЫЕ            | 85              | 9,10             | 17,24        | 8,46            | 172,69                              | 0,11        | 0,21         | 0,00        | 0,96        | 0,21        | 0,00        | 22,91         | 20,02                | 144,53        | 0,64         | 242,71          | 88,43         | 0,00        | 0,00        |
| ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ                   | 135             | 2,80             | 3,09         | 12,01           | 87,92                               | 0,06        | 9,21         | 0,60        | 0,43        | 0,04        | 0,06        | 36,31         | 23,61                | 47,81         | 0,95         | 296,54          | 3,94          | 0,03        | 0,00        |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК                          | 180             | 0,13             | 0,12         | 14,42           | 59,91                               | 0,01        | 1,18         | 0,00        | 0,19        | 0,00        | 0,01        | 14,08         | 3,77                 | 7,82          | 0,59         | 83,53           | 0,59          | 0,00        | 0,00        |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ      | 33              | 1,70             | 0,20         | 10,80           | 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                        | 26              | 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>19,61</b>     | <b>25,90</b> | <b>79,69</b>    | <b>591,52</b>                       | <b>0,28</b> | <b>15,70</b> | <b>0,80</b> | <b>4,88</b> | <b>0,25</b> | <b>0,07</b> | <b>120,75</b> | <b>84,95</b>         | <b>314,97</b> | <b>5,35</b>  | <b>1 077,10</b> | <b>98,80</b>  | <b>0,03</b> | <b>0,00</b> |
| <b>Полдник</b>                           |                 |                  |              |                 |                                     |             |              |             |             |             |             |               |                      |               |              |                 |               |             |             |
| КОТЛЕТА МЯСНАЯ<br>РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)   | 70              | 12,69            | 11,39        | 10,62           | 195,59                              | 0,06        | 0,00         | 0,01        | 0,39        | 0,03        | 0,07        | 13,08         | 18,80                | 121,14        | 1,94         | 231,42          | 4,33          | 0,03        | 0,00        |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С<br>МОРКОВЬЮ          | 160             | 3,15             | 3,59         | 20,68           | 128,24                              | 0,12        | 9,56         | 0,61        | 0,37        | 0,05        | 0,09        | 25,89         | 33,60                | 74,21         | 1,30         | 697,26          | 7,11          | 0,05        | 0,00        |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ      | 20              | 1,70             | 0,20         | 10,80           | 51,00                               | 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        |
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                       | 50              | 3,99             | 7,46         | 26,05           | 108,19                              | 0,11        | 0,00         | 0,00        | 0,74        | 0,00        | 0,00        | 9,87          | 6,20                 | 33,72         | 0,42         | 50,73           | 0,84          | 0,00        | 0,00        |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ           | 180             | 0,00             | 0,00         | 7,34            | 29,35                               | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 7,66          | 1,67                 | 0,00          | 0,00         | 0,79            | 0,00          | 0,00        | 0,00        |
| ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.                       | 125             | 3,50             | 3,13         | 5,63            | 70,63                               | 0,00        | 0,38         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,13        | 127,50        | 14,00                | 95,00         | 0,00         | 182,50          | 0,00          | 0,00        | 0,00        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              |                 | <b>25,03</b>     | <b>25,77</b> | <b>80,92</b>    | <b>583,00</b>                       | <b>0,29</b> | <b>9,94</b>  | <b>0,62</b> | <b>1,80</b> | <b>0,08</b> | <b>0,29</b> | <b>186,40</b> | <b>76,87</b>         | <b>335,87</b> | <b>4,16</b>  | <b>1 183,10</b> | <b>13,08</b>  | <b>0,08</b> | <b>0,00</b> |
| <b>Всего за день:</b>                    |                 | <b>57,64</b>     | <b>65,79</b> | <b>245,38</b>   | <b>1 677,69</b>                     | <b>0,72</b> | <b>43,01</b> | <b>1,48</b> | <b>7,88</b> | <b>0,41</b> | <b>0,40</b> | <b>371,01</b> | <b>219,04</b>        | <b>788,42</b> | <b>13,73</b> | <b>2 574,58</b> | <b>113,57</b> | <b>0,12</b> | <b>0,00</b> |