



**МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**  
на 9 сентября 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	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																				
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,50	2,25	16,91	72,76	0,00	1,93	0,00	0,11	0,00	0,00	0,00	5,56	3,53	12,31	0,30	32,74	0,00	0,00	0,00
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,20	8,67	34,84	246,55	0,12	0,00	0,00	1,14	0,09	0,03	15,38	29,74	62,84	1,07	83,16	1,75	0,01	0,00	0,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,78	11,11	81,22	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,40	4,04	7,22	0,14	10,81	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>11,53</b>	<b>13,70</b>	<b>62,86</b>	<b>400,53</b>	<b>0,13</b>	<b>1,93</b>	<b>0,00</b>	<b>1,25</b>	<b>0,09</b>	<b>0,03</b>	<b>27,35</b>	<b>37,31</b>	<b>102,37</b>	<b>1,53</b>	<b>126,71</b>	<b>1,75</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	
<b>II Завтрак</b>																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	162	0,91	0,18	18,36	83,64	0,02	13,45	0,04	0,00	0,00	0,00	32,73	16,18	32,73	2,36	165,45	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>0,91</b>	<b>0,18</b>	<b>18,36</b>	<b>83,64</b>	<b>0,02</b>	<b>13,45</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>32,73</b>	<b>16,18</b>	<b>32,73</b>	<b>2,36</b>	<b>165,45</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	45	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 ГОРЮХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	3,80	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	80	8,56	16,26	7,68	162,88	0,10	0,20	0,00	0,91	0,20	0,00	21,61	18,88	136,32	0,61	228,62	83,41	0,00	0,00	
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	135	2,84	3,31	11,89	89,57	0,06	10,23	0,47	0,41	0,04	0,07	36,98	22,36	46,83	0,94	292,75	3,77	0,02	0,00	
ВИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	185	0,14	0,13	14,34	59,83	0,01	1,28	0,00	0,20	0,00	0,01	14,49	3,95	6,16	0,64	90,98	0,64	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,43	0,17	6,90	42,84	0,00	0,00	0,00	0,42	0,00	0,00	3,37	3,65	16,56	0,71	26,62	1,13	0,00	0,00	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,86	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>18,87</b>	<b>25,12</b>	<b>77,31</b>	<b>575,12</b>	<b>0,27</b>	<b>16,31</b>	<b>0,67</b>	<b>4,74</b>	<b>0,24</b>	<b>0,08</b>	<b>119,29</b>	<b>82,00</b>	<b>302,97</b>	<b>6,23</b>	<b>1 061,52</b>	<b>83,45</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	
<b>Полдник</b>																				
КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	75	13,15	11,83	10,84	203,17	0,06	0,00	0,01	0,41	0,03	0,07	13,26	19,29	125,01	1,99	239,65	4,50	0,03	0,00	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	160	2,95	3,71	19,70	124,49	0,11	9,21	0,47	0,33	0,05	0,09	22,59	30,73	66,47	1,21	666,02	6,83	0,04	0,00	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	
СДОВА ОБЫЧНОВЕННАЯ	55	4,18	7,82	27,30	113,99	0,11	0,00	0,00	0,77	0,00	0,00	10,35	6,50	35,34	0,44	53,17	0,88	0,00	0,00	
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,87	27,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,77	1,70	0,00	0,00	0,78	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	162,50	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>25,48</b>	<b>26,79</b>	<b>60,94</b>	<b>590,12</b>	<b>0,28</b>	<b>9,63</b>	<b>0,48</b>	<b>1,81</b>	<b>0,08</b>	<b>0,29</b>	<b>183,87</b>	<b>74,82</b>	<b>336,62</b>	<b>4,14</b>	<b>1 164,52</b>	<b>12,81</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>55,79</b>	<b>65,79</b>	<b>236,47</b>	<b>1 649,41</b>	<b>0,70</b>	<b>41,78</b>	<b>1,21</b>	<b>7,80</b>	<b>0,41</b>	<b>0,42</b>	<b>383,24</b>	<b>212,37</b>	<b>774,69</b>	<b>13,26</b>	<b>2 516,20</b>	<b>109,01</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	