

Утверждаю



МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 9 сентября 2024 г.

Сад 12 часов

Прим 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Р, мг	Se, мг
Завтрак																			
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1,37	2,06	15,49	66,67	0,00	1,76	0,00	0,10	0,00	0,00	5,10	3,24	11,27	0,29	30,00	0,00	0,00	0,00
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,20	7,00	35,75	234,49	0,13	0,00	0,02	1,13	0,07	0,02	16,42	30,43	84,70	1,11	84,84	1,79	0,01	0,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,81	2,25	11,74	78,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,81	4,91	6,34	0,19	13,82	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		11,38	11,34	62,98	379,16	0,14	1,76	0,02	1,23	0,07	0,02	26,33	36,58	106,31	1,69	128,66	1,79	0,01	0,00
II Завтрак																			
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	176	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	96,64	0,00	0,90	0,00	0,10	0,00	0,00	10,90	3,30	3,30	0,50	63,60	0,50	0,00	0,00
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	0	0,40	0,00	1,30	7,00	0,00	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	10,40	8,30	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	26,70	23,90	81,90	1,50	326,70	3,00	0,00	0,00
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	90	13,47	3,60	3,61	103,58	0,02	0,00	0,03	0,27	0,27	0,04	8,61	2,17	23,22	0,32	21,88	2,13	0,01	0,00
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	190	3,07	2,68	13,17	89,96	0,07	9,97	0,83	0,54	0,04	0,07	44,16	28,76	56,64	1,11	328,68	4,57	0,03	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	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	0,64	34,07	1,34	0,00	0,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	14	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	23,06	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		24,24	12,18	65,18	661,38	0,19	16,97	1,06	4,21	0,31	0,11	111,11	71,78	197,27	5,10	888,49	13,64	0,04	0,00
Полдник																			
КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	80	16,13	14,38	7,04	221,89	0,03	0,00	0,01	0,04	0,03	0,01	7,92	6,58	23,97	0,51	28,30	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	170	3,22	3,05	21,41	126,89	0,13	6,82	0,83	0,43	0,04	0,10	31,64	37,52	80,00	1,42	721,81	7,69	0,05	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00
СДОВА ОБЫКНОВЕННАЯ	55	4,22	7,88	27,53	114,33	0,11	0,00	0,00	0,78	0,00	0,00	10,43	6,55	35,83	0,44	53,81	0,89	0,00	0,00
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК	147	3,50	3,13	5,83	70,83	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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	22,49	89,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,14	1,72	0,00	0,00	1,27	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		28,77	28,64	64,79	674,64	0,17	10,20	0,84	1,56	0,07	0,24	189,03	68,97	246,30	2,87	1 004,59	9,38	0,08	0,00
Всего за день:		64,39	52,16	242,88	1 614,99	0,60	27,93	1,92	6,99	0,46	0,37	327,47	179,33	646,88	9,66	2 003,04	24,21	0,10	0,00