



МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД  
 на 10 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		B1, мг	С, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	3,71	4,69	8,01	70,96	0,00	0,00	0,11	0,23	0,23	0,00	5,04	2,63	15,11	0,23	22,78	0,00	0,00	0,00
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	7,71	11,70	29,61	254,89	0,13	0,30	0,05	1,23	0,11	0,15	151,16	53,39	192,24	1,34	296,12	13,39	0,02	0,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,49	3,46	12,21	94,39	0,02	0,27	0,01	0,00	0,00	0,11	120,39	16,51	88,87	0,24	174,25	10,04	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>14,91</b>	<b>19,85</b>	<b>49,83</b>	<b>420,24</b>	<b>0,15</b>	<b>0,57</b>	<b>0,17</b>	<b>1,46</b>	<b>0,34</b>	<b>0,26</b>	<b>276,59</b>	<b>72,53</b>	<b>296,22</b>	<b>1,81</b>	<b>493,15</b>	<b>23,43</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>
<b>II Завтрак</b>																			
БАНАН СВЕЖИЙ	145	1,50	0,50	21,00	96,00	0,07	4,02	0,00	0,00	0,00	0,07	7,24	37,99	25,33	0,54	349,74	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>0,07</b>	<b>4,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,07</b>	<b>7,24</b>	<b>37,99</b>	<b>25,33</b>	<b>0,54</b>	<b>349,74</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>																			
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	0,90	6,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	6,30	10,80	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,53	6,90	9,32	121,77	0,05	6,39	0,19	1,62	0,00	0,07	41,10	21,55	62,15	1,26	322,77	5,97	0,02	0,00
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	95	24,25	7,67	0,43	167,27	0,18	0,61	0,09	0,03	0,00	0,16	24,14	34,27	221,84	0,72	418,54	61,02	0,47	0,05
СОУС СМЕТАННЫЙ	25	0,35	1,15	1,38	17,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,93	0,83	4,32	0,00	8,42	0,55	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,46	7,15	22,46	168,53	0,13	10,75	0,05	0,29	0,11	0,12	43,17	30,87	91,77	1,24	800,76	9,24	0,04	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,70	3,10	2,80	0,30	17,10	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	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	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,46	2,39	11,70	0,27	18,35	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>36,29</b>	<b>23,67</b>	<b>63,91</b>	<b>620,49</b>	<b>0,36</b>	<b>19,85</b>	<b>0,33</b>	<b>2,44</b>	<b>0,11</b>	<b>0,35</b>	<b>142,91</b>	<b>103,65</b>	<b>425,09</b>	<b>4,93</b>	<b>1 690,51</b>	<b>78,12</b>	<b>0,53</b>	<b>0,05</b>
<b>Полдник</b>																			
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	185	14,54	13,81	14,30	244,75	0,07	18,38	0,04	0,65	0,16	0,11	65,60	33,16	153,49	2,61	444,11	9,86	0,04	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,14	0,11	9,47	39,89	0,01	0,72	0,00	0,13	0,00	0,01	12,35	5,24	5,18	0,65	56,43	0,36	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	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
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	6,20	3,92	37,98	212,11	0,07	5,49	0,02	0,84	0,08	0,05	27,36	12,62	55,19	0,84	126,43	2,22	0,01	0,02
ЙОГУРТ В ИНДУПАК.	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>25,38</b>	<b>21,09</b>	<b>73,78</b>	<b>598,38</b>	<b>0,15</b>	<b>24,97</b>	<b>0,06</b>	<b>1,92</b>	<b>0,24</b>	<b>0,30</b>	<b>235,21</b>	<b>67,62</b>	<b>320,66</b>	<b>4,60</b>	<b>829,87</b>	<b>13,24</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>78,08</b>	<b>65,11</b>	<b>208,52</b>	<b>1 735,11</b>	<b>0,73</b>	<b>49,41</b>	<b>0,56</b>	<b>5,82</b>	<b>0,69</b>	<b>0,98</b>	<b>661,95</b>	<b>281,79</b>	<b>1 067,30</b>	<b>11,88</b>	<b>3 363,27</b>	<b>114,79</b>	<b>0,60</b>	<b>0,07</b>