



**МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД  
на 10 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	32	1,48	2,23	16,75	72,08	0,00	1,91	0,00	0,11	0,00	0,00	5,51	3,50	12,19	0,32	32,44	0,00	0,00	0,00
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	4,95	7,34	20,85	168,68	0,08	0,00	0,02	0,86	0,08	0,03	14,70	27,62	69,86	0,86	78,03	1,40	0,01	0,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,60	2,18	11,42	75,34	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,89	3,22	5,29	0,11	8,07	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>9,03</b>	<b>11,75</b>	<b>49,02</b>	<b>316,10</b>	<b>0,09</b>	<b>1,91</b>	<b>0,02</b>	<b>0,97</b>	<b>0,08</b>	<b>0,03</b>	<b>26,10</b>	<b>34,34</b>	<b>87,34</b>	<b>1,29</b>	<b>118,54</b>	<b>1,40</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>
<b>II Завтрак</b>																			
БАНАН СВЕЖИЙ	121	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,10	7,20	37,80	25,20	0,50	348,00	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>0,00</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>7,20</b>	<b>37,80</b>	<b>25,20</b>	<b>0,50</b>	<b>348,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>																			
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	42	0,30	0,00	0,70	5,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	5,00	8,60	0,20	56,40	0,00	0,00	0,00
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,82	8,29	10,82	139,88	0,05	8,39	0,28	2,35	0,00	0,07	44,97	23,47	45,48	1,13	334,55	5,69	0,02	0,00
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	74	18,84	5,95	0,44	130,34	0,00	0,17	0,08	0,03	0,00	0,00	2,46	1,65	3,14	0,06	11,90	0,27	0,00	0,00
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,31	1,02	1,22	15,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,30	0,71	3,88	0,00	7,45	0,51	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	3,48	39,71	23,09	464,13	0,12	11,00	0,23	1,20	0,72	0,13	18,42	28,52	79,35	1,32	788,27	6,87	0,04	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	158	0,07	0,01	7,10	29,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	9,51	3,20	3,61	0,33	18,04	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	1,30	0,13	8,50	41,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	3,19	3,46	15,69	0,67	27,13	1,06	0,00	0,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	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>30,22</b>	<b>55,61</b>	<b>59,57</b>	<b>863,95</b>	<b>0,17</b>	<b>21,26</b>	<b>0,59</b>	<b>3,98</b>	<b>0,72</b>	<b>0,20</b>	<b>94,70</b>	<b>67,74</b>	<b>168,53</b>	<b>3,86</b>	<b>1 257,54</b>	<b>14,40</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>
<b>Полдник</b>																			
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	218	15,04	37,50	18,77	476,10	0,04	21,05	0,17	1,05	0,65	0,09	68,08	26,87	79,35	1,58	283,39	5,96	0,02	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,10	0,10	18,10	73,50	0,00	0,60	0,00	0,10	0,00	0,00	10,40	4,40	4,30	0,50	47,10	0,30	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	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	67	3,07	8,00	32,28	178,76	0,00	6,80	0,00	1,47	0,00	0,00	26,15	11,34	47,09	0,93	117,13	2,93	0,00	0,00
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	151	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>22,71</b>	<b>48,85</b>	<b>81,18</b>	<b>829,99</b>	<b>0,04</b>	<b>28,83</b>	<b>0,17</b>	<b>2,92</b>	<b>0,65</b>	<b>0,22</b>	<b>236,53</b>	<b>59,21</b>	<b>237,54</b>	<b>3,51</b>	<b>650,52</b>	<b>9,99</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>63,46</b>	<b>116,71</b>	<b>210,77</b>	<b>2 106,04</b>	<b>0,30</b>	<b>56,00</b>	<b>0,78</b>	<b>7,87</b>	<b>1,45</b>	<b>0,55</b>	<b>364,53</b>	<b>199,09</b>	<b>518,61</b>	<b>9,16</b>	<b>2 374,60</b>	<b>25,79</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>