



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 | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 3,27 | 4,14 | 7,07 | 62,62 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 4,44 | 2,32 | 13,33 | 0,20 | 20,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 205 | 5,31 | 7,46 | 21,93 | 175,65 | 0,08 | 0,00 | 0,02 | 0,78 | 0,07 | 0,02 | 16,67 | 25,58 | 64,14 | 0,81 | 71,36 | 1,28 | 0,01 | 0,00 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,63 | 2,16 | 12,38 | 79,03 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,29 | 3,84 | 6,76 | 0,14 | 10,18 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | | 11,21 | 13,76 | 41,38 | 317,30 | 0,09 | 0,00 | 0,12 | 0,98 | 0,27 | 0,02 | 27,40 | 31,74 | 84,23 | 1,15 | 101,64 | 1,28 | 0,01 | 0,00 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БАНАН СВЕЖИЙ | 89 | 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 |
| Итого за прием пищи: | | 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 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 43 | 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 | 4,40 | 7,20 | 9,65 | 123,12 | 0,04 | 6,34 | 0,18 | 1,95 | 0,00 | 0,04 | 36,71 | 18,18 | 36,13 | 0,88 | 263,20 | 4,27 | 0,01 | 0,00 |
| РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ | 75 | 18,20 | 5,75 | 0,45 | 125,95 | 0,00 | 0,20 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 2,20 | 1,36 | 3,12 | 0,06 | 11,41 | 0,24 | 0,00 | 0,00 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ | 20 | 0,28 | 0,93 | 1,12 | 13,76 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,80 | 0,67 | 3,50 | 0,00 | 6,81 | 0,45 | 0,00 | 0,00 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 165 | 3,46 | 4,85 | 24,07 | 154,01 | 0,13 | 11,63 | 0,03 | 0,25 | 0,07 | 0,09 | 14,56 | 30,16 | 76,79 | 1,33 | 826,43 | 7,27 | 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 | 28 | 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 | 21 | 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 |
| Итого за прием пищи: | | 30,04 | 19,53 | 65,61 | 662,74 | 0,17 | 20,27 | 0,27 | 2,73 | 0,07 | 0,13 | 86,84 | 66,50 | 164,55 | 3,98 | 1 247,87 | 13,57 | 0,05 | 0,00 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 180 | 14,24 | 11,95 | 14,02 | 223,36 | 0,04 | 18,36 | 0,05 | 0,31 | 0,16 | 0,06 | 57,86 | 22,40 | 62,98 | 1,33 | 245,50 | 5,20 | 0,01 | 0,00 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ | 180 | 0,12 | 0,12 | 21,70 | 88,20 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 12,30 | 5,30 | 5,20 | 0,60 | 56,50 | 0,40 | 0,00 | 0,00 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 17 | 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 ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ | 75 | 3,54 | 9,09 | 36,66 | 203,01 | 0,10 | 5,66 | 0,00 | 0,81 | 0,10 | 0,00 | 25,86 | 11,11 | 45,65 | 0,81 | 111,91 | 2,02 | 0,00 | 0,00 |
| ЙОГУРТ В ИНДУПАК | 106 | 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 |
| Итого за прием пищи: | | 22,40 | 24,41 | 84,41 | 616,20 | 0,14 | 25,10 | 0,05 | 1,52 | 0,26 | 0,19 | 225,92 | 55,41 | 220,63 | 3,24 | 616,81 | 8,42 | 0,01 | 0,00 |
| Всего за день: | | 65,15 | 58,20 | 212,40 | 1 592,24 | 0,47 | 49,39 | 0,44 | 5,23 | 0,60 | 0,41 | 347,40 | 191,64 | 494,74 | 8,91 | 2 316,06 | 23,27 | 0,07 | 0,00 |