

Утверждаю

Заведующий
Бассейная 12
Исломарева Н.И.

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 11 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	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Ca, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг	
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,03	8,21	11,80	82,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	93,06	6,07	61,52	0,36	32,37	0,00	0,00	0,00
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,42	8,31	31,47	225,48	0,05	0,26	0,03	0,96	0,09	0,12	122,35	17,96	104,79	0,43	200,71	9,68	0,01	0,00	0,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,01	3,13	11,14	85,12	0,01	0,25	0,01	0,00	0,00	0,09	107,51	13,07	79,88	0,32	155,99	9,09	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		13,46	19,65	54,51	392,71	0,06	0,51	0,04	0,96	0,09	0,21	322,92	37,12	242,29	1,11	389,07	18,77	0,01	0,00	0,00
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	69,24	0,02	5,92	0,03	0,00	0,00	0,02	32,40	18,00	32,40	2,34	182,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		0,97	0,19	19,59	89,34	0,02	5,92	0,03	0,00	0,00	0,02	32,40	18,00	32,40	2,34	182,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	57	0,38	0,00	1,30	7,00	0,00	2,00	0,10	0,00	0,00	0,00	10,40	6,30	16,90	0,50	70,50	1,50	0,00	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОМ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ	200/10/5	5,28	2,66	13,43	100,39	0,08	7,20	0,16	0,76	0,00	0,07	22,79	21,38	50,37	0,87	474,00	4,72	0,02	0,00	0,00
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	85	18,64	8,15	7,49	179,71	0,21	13,42	6,03	1,56	0,31	1,46	23,09	21,11	263,95	5,72	354,85	8,63	0,00	0,00	0,00
РАГУ СВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	180	2,76	6,96	16,02	149,91	0,10	11,50	0,44	0,36	0,11	0,09	49,07	30,89	64,59	2,27	537,38	5,34	0,03	0,00	0,00
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,55	30,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,66	1,67	0,00	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	4,80	5,20	23,60	1,00	40,80	1,60	0,00	0,00	0,00
БАТОН СБОГАЩЕННЫЙ	30	1,85	0,75	12,88	85,90	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	0,00
Итого за прием пищи:		30,98	19,76	73,39	694,30	0,29	34,12	6,65	3,40	0,42	1,62	122,17	89,66	436,11	10,69	1 591,37	21,79	0,05	0,00	0,00
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	85	15,22	7,74	13,85	190,06	0,00	0,17	0,09	1,20	0,09	0,17	120,74	19,52	162,88	0,69	116,01	0,77	0,00	0,00	0,00
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	85	1,12	3,07	7,56	62,53	0,02	0,06	0,02	0,06	0,04	0,03	31,67	3,83	23,05	0,07	44,42	2,51	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	220	6,71	7,16	10,51	134,21	0,03	0,55	0,03	0,00	0,00	0,21	237,18	25,82	167,88	0,18	336,68	20,75	0,00	0,00	0,00
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	84	0,80	0,20	7,50	38,00	0,10	15,20	0,00	0,20	0,00	0,00	31,50	9,90	15,30	0,10	155,00	0,00	0,00	0,00	0,00
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5,19	8,38	33,98	155,76	0,09	0,00	0,09	0,53	0,18	0,00	11,68	7,71	43,46	0,45	67,71	0,60	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		29,04	26,55	73,40	680,56	0,24	16,98	0,23	1,99	0,31	0,41	432,77	66,78	412,57	1,49	719,82	24,83	0,00	0,00	0,00
Всего за день:		74,46	66,16	220,89	1 656,81	0,71	66,53	6,95	6,38	0,82	2,28	910,28	211,46	1 123,37	16,63	2 792,28	66,39	0,06	0,00	0,00