

Утверждаю



МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ 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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	43	4,92	10,01	14,50	100,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	113,38	7,40	74,97	0,44	39,44	0,00	0,00	0,00
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	4,91	6,65	23,71	173,04	0,00	0,00	0,02	0,68	0,08	0,02	11,72	4,37	18,12	0,25	29,17	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,72	2,29	11,43	78,73	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	8,19	3,67	6,30	0,63	21,46	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		12,55	18,95	49,64	249,82	0,02	0,04	0,02	0,68	0,08	0,03	131,30	15,44	99,39	1,32	90,07	0,00	0,00	0,00
II Завтрак																			
СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	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																			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	22,26	66,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,03	1,69	0,00	0,00	1,25	0,00	0,00	0,00
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	0	0,38	0,00	1,30	7,60	0,00	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	10,40	6,30	18,90	0,50	70,50	1,50	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРСИ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	7,38	8,81	14,05	172,33	0,10	7,66	0,20	1,03	0,00	0,10	32,09	28,24	102,58	1,41	582,08	7,41	0,03	0,00
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	98	22,04	9,84	8,86	212,54	0,26	15,87	7,13	1,85	0,37	1,72	27,31	24,97	312,17	6,77	419,68	10,21	0,00	0,00
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	173	2,76	7,94	16,41	143,67	0,12	10,58	0,35	0,23	0,12	0,00	43,47	24,96	61,53	1,27	441,03	6,10	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	74	2,04	0,24	12,72	81,20	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	4,80	5,20	23,60	1,00	40,80	1,50	0,00	0,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	36	1,66	0,75	12,88	65,90	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
Итого за прием пищи:		36,48	27,38	88,38	761,76	0,47	36,40	7,66	3,83	0,49	1,82	130,44	94,37	533,48	11,28	1 578,39	28,82	0,03	0,00
Полдник																			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	118	20,85	10,60	18,97	260,36	0,00	0,24	0,12	1,66	0,12	0,24	165,41	26,74	223,13	0,94	158,93	1,05	0,00	0,00
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	82	1,02	2,66	7,59	58,22	0,01	0,00	0,01	0,06	0,04	0,00	4,17	0,80	3,18	0,06	4,32	0,05	0,00	0,00
МОРОЖЕ КИПЯЧЕНОЕ	205	5,85	5,23	9,82	108,68	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
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	102	0,60	0,20	7,50	38,00	0,10	15,20	0,00	0,20	0,00	0,00	31,50	9,90	15,90	0,10	155,00	0,00	0,00	0,00
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	67	4,84	7,82	31,71	145,32	0,09	0,00	0,06	0,50	0,17	0,00	10,90	7,19	40,56	0,42	63,17	0,75	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		33,36	26,61	76,59	610,66	0,20	16,44	0,32	2,41	0,33	0,24	211,88	64,63	282,16	1,52	381,42	1,86	0,00	0,00
Всего за день:		82,38	72,84	213,61	1 712,13	0,69	51,88	7,92	6,90	0,90	2,09	473,72	184,84	915,04	14,12	2 049,88	28,68	0,03	0,00