

Утверждаю



МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 12 сентября 2024 г.

Сад 12 часов

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|----------------|-------------|----------------|--------------|---------------|-------------|-------------|
| | | Белок, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25 | 2,69 | 3,40 | 5,81 | 51,46 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,17 | 0,17 | 0,00 | 3,65 | 1,91 | 10,96 | 0,17 | 16,52 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 205 | 7,70 | 10,53 | 29,60 | 244,24 | 0,13 | 0,30 | 0,04 | 1,20 | 0,09 | 0,15 | 151,07 | 53,40 | 162,01 | 1,34 | 295,91 | 13,39 | 0,02 | 0,00 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3,58 | 3,46 | 12,70 | 96,70 | 0,02 | 0,27 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 121,14 | 17,77 | 91,84 | 0,30 | 178,48 | 10,04 | 0,00 | 0,00 | |
| Итого за прием пищи: | | 13,97 | 17,39 | 48,11 | 392,40 | 0,15 | 0,57 | 0,13 | 1,37 | 0,26 | 0,26 | 275,86 | 73,08 | 294,81 | 1,81 | 490,91 | 23,43 | 0,02 | 0,00 | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БАНАН СВЕЖИЙ | 95 | 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 | 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 | 10,60 | 0,30 | 70,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/10/5 | 4,50 | 6,25 | 9,81 | 115,91 | 0,06 | 6,85 | 0,30 | 1,64 | 0,00 | 0,06 | 42,26 | 23,64 | 64,35 | 1,34 | 331,76 | 5,93 | 0,03 | 0,00 | |
| РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ | 90 | 22,42 | 7,09 | 0,69 | 155,71 | 0,17 | 0,67 | 0,13 | 0,04 | 0,00 | 0,15 | 23,77 | 32,60 | 206,58 | 0,69 | 393,46 | 56,44 | 0,43 | 0,05 | |
| СОУС СМЕТАННЫЙ | 20 | 0,30 | 0,99 | 1,19 | 14,63 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,10 | 0,71 | 3,72 | 0,00 | 7,24 | 0,47 | 0,00 | 0,00 | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 160 | 3,45 | 5,98 | 22,45 | 157,88 | 0,13 | 10,75 | 0,04 | 0,26 | 0,09 | 0,12 | 43,03 | 30,87 | 91,54 | 1,24 | 800,54 | 9,24 | 0,04 | 0,00 | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/6/7 | 0,12 | 0,00 | 6,52 | 36,00 | 0,00 | 1,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,70 | 3,10 | 2,60 | 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 | 0,94 | 34,07 | 1,34 | 0,00 | 0,00 | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 13 | 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 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | |
| Итого за прием пищи: | | 34,37 | 21,11 | 64,66 | 690,03 | 0,36 | 20,37 | 0,47 | 2,44 | 0,09 | 0,33 | 142,73 | 103,95 | 411,20 | 4,96 | 1 673,0 | 2 | 73,42 | 0,50 | 0,05 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 185 | 14,47 | 12,52 | 14,65 | 232,19 | 0,07 | 20,57 | 0,04 | 0,66 | 0,15 | 0,10 | 66,28 | 34,46 | 154,30 | 2,70 | 465,16 | 9,65 | 0,05 | 0,00 | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ | 180 | 0,14 | 0,11 | 9,47 | 39,69 | 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 | 11,60 | 0,50 | 20,40 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | |
| ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ | 85 | 6,77 | 3,77 | 41,70 | 227,64 | 0,06 | 6,10 | 0,02 | 0,63 | 0,08 | 0,04 | 29,55 | 13,67 | 58,72 | 0,92 | 136,67 | 2,38 | 0,01 | 0,02 | |
| ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. | 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 | |
| Итого за прием пищи: | | 25,88 | 19,65 | 77,85 | 601,55 | 0,16 | 27,77 | 0,06 | 1,92 | 0,23 | 0,28 | 240,08 | 69,97 | 326,00 | 4,77 | 861,16 | 13,39 | 0,06 | 0,02 | |
| Всего за день: | | 75,72 | 58,65 | 211,42 | 1 679,98 | 0,74 | 52,73 | 0,66 | 5,73 | 0,58 | 0,94 | 665,91 | 284,99 | 1 056,3 | 4 | 12,10 | 5 | 110,24 | 0,58 | 0,07 |