

Утверждаю

заведующий

## 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							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ғ, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	44	4,70	5,95	10,15	89,90	0,00	0,00	0,15	0,29	0,29	0,00	6,38	3,34	19,14	0,29	28,86	0,00	0,00	0,00
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖАДСКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	7,91	8,85	33,47	244,45	0,13	0,00	0,02	1,33	0,07	0,03	25,79	45,38	115,49	1,45	128,15	2,31	0,02	0,00
КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,30	2,59	14,22	92,76	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,06	6,19	12,71	0,25	18,61	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>15,91</b>	<b>17,39</b>	<b>57,84</b>	<b>427,11</b>	<b>0,14</b>	<b>0,00</b>	<b>0,17</b>	<b>1,62</b>	<b>0,36</b>	<b>0,04</b>	<b>39,23</b>	<b>54,91</b>	<b>147,34</b>	<b>1,99</b>	<b>175,62</b>	<b>2,31</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>
<b>II Завтрак</b>																			
БАНАН СВЕЖИЙ	118	1,50	0,50	21,00	98,00	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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>98,00</b>	<b>0,07</b>	<b>4,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,07</b>	<b>7,24</b>	<b>37,99</b>	<b>25,33</b>	<b>0,54</b>	<b>349,74</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>																			
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	52	0,38	0,00	0,90	8,50	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	5,43	7,77	12,00	142,34	0,05	7,47	0,30	1,92	0,00	0,07	46,98	23,88	47,93	1,18	333,32	5,89	0,02	0,00
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	99	24,76	7,83	0,67	171,55	0,00	0,26	0,10	0,04	0,00	0,00	3,51	2,28	4,66	0,09	17,39	0,38	0,00	0,00
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,01	1,21	14,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,21	0,73	3,80	0,00	7,39	0,48	0,00	0,00
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	194	4,06	4,92	28,14	173,27	0,15	13,59	0,03	0,27	0,07	0,10	17,74	35,28	89,77	1,56	865,58	6,49	0,05	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	46	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	34	1,50	0,60	10,50	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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>38,25</b>	<b>22,33</b>	<b>72,34</b>	<b>648,01</b>	<b>0,20</b>	<b>23,42</b>	<b>0,43</b>	<b>2,73</b>	<b>0,07</b>	<b>0,17</b>	<b>102,01</b>	<b>76,11</b>	<b>191,17</b>	<b>4,82</b>	<b>1 483,70</b>	<b>16,68</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>
<b>Полдник</b>																			
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	219	17,96	15,18	18,99	286,35	0,06	22,32	0,05	0,43	0,25	0,09	75,06	28,85	84,12	1,88	302,84	7,04	0,03	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,70	86,20	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	27	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	77	3,61	9,27	37,39	207,03	0,10	5,77	0,00	0,82	0,10	0,00	26,37	11,33	46,56	0,82	114,12	2,06	0,00	0,00
ЙОГУРТ В ИНДУПАК	146	3,57	3,19	5,74	72,04	0,00	0,39	0,00	0,00	0,00	0,13	130,05	14,28	96,90	0,00	186,15	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>26,26</b>	<b>27,86</b>	<b>90,22</b>	<b>686,62</b>	<b>0,16</b>	<b>29,18</b>	<b>0,05</b>	<b>1,65</b>	<b>0,35</b>	<b>0,22</b>	<b>246,18</b>	<b>62,36</b>	<b>244,68</b>	<b>3,60</b>	<b>680,01</b>	<b>10,30</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>81,92</b>	<b>66,10</b>	<b>241,40</b>	<b>1 857,74</b>	<b>0,57</b>	<b>66,62</b>	<b>0,65</b>	<b>3,00</b>	<b>0,78</b>	<b>0,50</b>	<b>394,66</b>	<b>233,37</b>	<b>608,42</b>	<b>10,65</b>	<b>2 609,07</b>	<b>29,19</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>