



МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
 на 13 сентября 2024 г.
 Если 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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	4,40	2,30	13,20	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00		
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,75	6,58	23,60	188,41	0,02	0,00	0,02	0,22	0,08	0,02	6,28	11,08	32,73	0,34	24,47	0,33	0,01	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	186	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00	0,96	0,00	0,00	0,00	0,24	113,40	96,48	177,96	17,78	595,92	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:		6,99	10,68	39,00	264,01	0,02	0,96	0,12	0,42	0,28	0,26	124,06	109,86	223,89	18,20	640,29	0,33	0,01	0,00		
II Завтрак																					
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	156	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																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	59	0,89	3,40	4,74	54,02	0,00	0,15	0,00	1,48	0,00	0,00	1,16	0,74	1,33	0,00	10,21	0,30	0,00	0,00		
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	6,03	10,82	9,82	169,26	0,06	4,98	0,02	1,93	0,00	0,04	33,07	16,80	46,20	0,75	361,28	4,43	0,02	0,00		
СУФЛЕ КУРИНОЕ	72	11,95	15,23	2,32	193,73	0,04	0,42	0,08	0,40	0,26	0,11	14,11	10,58	101,67	1,04	127,48	5,27	0,00	0,00		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	119	3,17	2,67	15,34	96,37	0,10	0,00	0,00	0,69	0,10	0,00	9,80	6,04	32,55	0,69	50,08	0,59	0,00	0,00		
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,10	0,10	18,10	73,50	0,00	0,60	0,00	0,10	0,00	0,00	10,40	4,40	4,30	0,50	47,10	0,30	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	1,70	0,20	10,70	51,70	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	23	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,73	9,79	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:		24,94	32,92	69,72	677,88	0,20	6,13	0,10	5,40	0,36	0,16	76,12	44,63	214,64	3,97	644,00	12,23	0,02	0,00		
Полдник																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	53	0,30	0,00	1,00	5,60	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	5,00	15,10	0,40	58,40	1,20	0,00	0,00		
ЧАЙКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	187	20,24	18,78	15,67	312,43	0,08	7,91	0,01	0,18	0,05	0,06	14,75	20,87	55,24	0,97	551,91	4,99	0,03	0,00		
КОМПЛОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,30	0,00	20,90	85,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	1,40	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	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		
ОСОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	51	3,87	7,22	25,24	186,89	0,10	0,00	0,00	0,71	0,00	0,00	9,67	6,00	32,77	0,41	49,15	0,81	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:		26,71	26,12	69,11	600,92	0,18	9,61	0,01	1,19	0,06	0,06	41,42	36,87	114,91	2,28	678,56	7,80	0,03	0,00		
Всего за день:		67,84	69,72	176,83	1 642,81	0,40	16,60	0,23	7,01	0,66	0,47	240,80	190,36	553,34	24,46	1 962,86	20,36	0,06	0,00		