



МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 13 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	So, мг
Завтрак																			
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,82	2,69	20,26	97,07	0,00	2,30	0,00	0,10	0,10	0,00	6,83	4,03	14,11	0,29	36,99	0,00	0,00	0,00
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	4,53	7,47	26,05	184,99	0,02	0,00	0,00	0,23	0,09	0,02	8,65	10,95	32,00	0,25	23,78	0,32	0,01	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	2,50	1,40	0,20	5,80	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		6,35	10,16	53,71	306,06	0,02	2,30	0,00	0,33	0,19	0,02	24,07	17,48	47,51	0,74	68,17	0,32	0,01	0,00
II Завтрак																			
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	175	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	45	0,71	2,58	9,56	40,58	0,00	1,88	0,00	1,25	0,00	0,00	14,06	8,48	16,47	0,53	121,75	2,84	0,00	0,00
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,55	6,57	12,57	164,72	0,07	8,43	0,01	1,98	0,00	0,05	28,85	20,42	52,83	0,87	457,18	4,90	0,02	0,00
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	10,63	12,39	3,52	167,76	0,04	0,35	0,06	0,34	0,24	0,08	13,26	9,57	82,09	0,97	113,08	4,81	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	135	3,80	3,06	17,46	108,82	0,09	0,00	0,00	0,59	0,00	0,00	10,98	6,75	36,72	0,81	56,81	0,72	0,00	0,00
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,72	88,20	0,00	0,10	0,00	0,10	0,00	0,00	12,30	6,30	5,20	0,60	96,50	0,40	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОВОЩАЩЕННЫЙ	24	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	22	1,88	0,75	12,90	86,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,24	3,01	14,70	0,33	23,05	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		24,19	28,67	82,33	687,88	0,20	9,16	0,07	5,16	0,24	0,14	68,80	67,85	237,72	4,86	662,20	15,11	0,02	0,00
Полдник																			
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	42	0,30	0,00	1,00	5,60	0,00	1,50	0,00	0,08	0,00	0,00	8,32	5,04	15,12	0,40	56,40	1,20	0,00	0,00
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	21,73	18,87	19,56	334,94	0,12	8,89	0,01	0,18	0,03	0,07	16,68	26,00	68,31	1,18	690,66	6,24	0,04	0,00
КОМПЛОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	25,00	102,00	0,00	0,30	0,10	0,00	0,00	0,00	33,50	18,60	23,70	0,50	308,90	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОВОЩАЩЕННЫЙ	28	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	4,80	5,20	23,60	1,00	40,80	1,60	0,00	0,00
СОСА ОБЫЧОВАЕННАЯ	70	5,24	9,80	34,22	293,63	0,14	0,00	0,00	0,97	0,00	0,00	12,67	8,14	44,30	0,58	66,55	1,10	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		29,67	28,91	82,50	737,37	0,26	11,78	0,11	1,84	0,03	0,07	76,27	62,58	176,03	3,63	1 184,41	10,14	0,04	0,00
Всего за день:		60,21	47,74	228,64	1 731,31	0,48	23,25	0,20	7,33	0,48	0,23	189,14	138,31	460,26	9,32	2 094,78	25,57	0,07	0,00