

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 14 октября 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	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	61,99	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 ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	6,95	8,24	30,36	223,80	0,07	0,00	0,02	0,11	0,08	0,04	16,40	17,08	72,81	1,24	71,16	0,00	0,00	0,02
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
Итого за прием пищи:		10,31	12,34	45,88	321,79	0,07	1,10	0,12	0,31	0,28	0,04	31,50	22,48	88,81	1,74	108,16	0,00	0,00	0,02
II Завтрак																			
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	133	0,60	0,60	14,80	66,30	0,00	6,00	0,00	0,90	0,00	0,00	21,60	10,80	14,90	3,00	417,00	3,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		0,60	0,60	14,80	66,30	0,00	6,00	0,00	0,90	0,00	0,00	21,60	10,80	14,90	3,00	417,00	3,00	0,00	0,00
Обед																			
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	39	0,31	0,04	0,67	5,09	0,01	1,96	0,00	0,00	0,00	0,01	9,01	5,48	9,40	0,24	55,24	0,00	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	205/10/10	7,21	7,08	9,21	129,33	0,05	3,57	0,12	0,96	0,04	0,07	19,26	17,72	78,15	1,20	329,47	4,76	0,03	0,00
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	85	13,85	12,34	4,66	184,88	0,07	0,29	0,07	2,34	0,37	0,09	23,02	19,22	143,58	0,59	268,66	99,96	0,42	0,02
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	170	3,38	5,27	22,05	149,86	0,13	10,19	0,67	0,44	0,08	0,10	27,21	35,88	79,37	1,39	743,14	7,59	0,06	0,00
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,12	0,12	23,60	96,84	0,00	0,90	0,00	0,10	0,00	0,00	10,90	3,30	2,30	0,50	63,60	0,50	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	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	20	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	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		28,07	25,65	81,09	669,40	0,26	16,91	0,86	4,34	0,49	0,27	96,87	88,33	344,21	5,03	1 512,53	114,15	0,51	0,02
Полдник																			
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	205	21,37	25,78	35,89	460,98	0,05	0,75	0,33	3,49	0,00	0,03	17,34	28,46	78,32	0,69	98,68	1,80	0,03	0,01
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,11	28,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,59	1,66	0,00	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	60	5,49	2,77	23,71	142,19	0,04	0,02	0,03	0,26	0,13	0,03	20,31	6,66	48,54	0,43	56,75	1,52	0,01	0,01
Итого за прием пищи:		28,56	28,75	77,31	682,61	0,09	0,77	0,36	4,25	0,13	0,06	49,25	41,12	146,57	1,96	190,27	4,66	0,04	0,02
Всего за день:		67,54	67,34	219,08	1 740,10	0,42	24,78	1,34	9,80	0,90	0,37	199,22	162,73	594,49	11,73	2 227,96	121,81	0,55	0,06