



МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 16 сентября 2024 г.

Сад 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	3,86	4,88	8,33	73,78	0,00	0,00	0,12	0,24	0,24	0,00	5,24	2,74	15,71	0,24	23,68	0,00	0,00	0,00
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	8,36	8,76	37,41	262,35	0,11	0,31	0,04	0,12	0,08	0,16	154,28	37,08	191,96	1,75	285,19	11,75	0,00	0,03
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	2,90	0,30	17,10	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		12,34	13,64	54,26	372,13	0,11	1,41	0,16	0,36	0,32	0,16	170,22	42,92	210,47	2,29	325,97	11,75	0,00	0,03
II Завтрак																			
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	153	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	50	0,38	0,00	0,88	6,50	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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/10/1 0	4,45	4,64	9,82	98,64	0,05	3,74	0,15	0,85	0,04	0,04	20,06	16,01	57,43	0,91	290,55	3,83	0,02	0,00
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	85	12,96	12,56	4,75	183,52	0,07	0,32	0,08	2,29	0,38	0,11	49,07	20,70	152,65	0,58	286,33	93,97	0,38	0,02
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	180	3,62	5,45	23,43	157,94	0,13	10,84	0,78	0,49	0,08	0,14	54,14	41,46	101,95	1,51	821,68	10,24	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	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	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	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:		24,73	23,57	83,38	646,84	0,25	16,80	1,01	4,23	0,50	0,29	162,04	94,50	356,54	4,91	1 585,08	109,88	0,46	0,02
Полдник																			
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	210	23,42	10,11	37,91	336,60	0,10	1,64	0,41	3,52	0,00	0,14	20,66	30,85	84,72	0,78	112,81	2,07	0,03	0,01
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	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,29	33,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,74	1,68	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	65	6,15	3,16	24,02	149,48	0,05	0,04	0,03	0,25	0,12	0,05	33,14	8,06	59,52	0,44	70,16	2,13	0,01	0,01
Итого за прием пищи:		31,27	13,47	80,82	570,22	0,15	1,68	0,44	4,27	0,12	0,19	65,55	44,93	163,95	2,06	217,86	5,54	0,04	0,02
Всего за день:		68,94	51,28	233,26	1 655,49	0,51	25,89	1,61	9,76	0,94	0,64	409,41	193,15	745,86	12,26	2 545,91	130,17	0,50	0,07