



МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 16 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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мкг
Завтрак																			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,37	4,26	7,28	64,48	0,00	0,00	0,10	0,21	0,21	0,00	4,58	2,39	13,73	0,21	20,70	0,00	0,00	0,00
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	8,28	8,74	37,03	260,20	0,09	0,00	0,02	0,12	0,08	0,04	19,66	22,62	97,46	1,65	95,21	0,00	0,00	0,03
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	6,52	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:		11,77	13,00	52,83	360,68	0,09	1,10	0,12	0,33	0,29	0,04	34,94	28,11	113,99	2,16	133,01	0,00	0,00	0,03
II Завтрак																			
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	157	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	200/10/1 0	4,19	4,63	8,31	91,48	0,05	2,82	0,12	0,84	0,04	0,04	16,54	13,78	51,90	0,81	253,15	3,47	0,02	0,00
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	11,99	12,52	4,20	177,06	0,06	0,25	0,07	2,22	0,35	0,07	19,94	16,41	123,19	0,51	229,70	85,23	0,35	0,01
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	160	3,20	5,45	20,22	143,28	0,12	9,22	0,69	0,44	0,08	0,09	26,66	33,70	73,50	1,29	675,22	7,02	0,05	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:		23,08	23,52	78,11	618,56	0,23	14,19	0,88	4,10	0,47	0,20	91,91	80,22	293,10	4,52	1 344,59	97,56	0,42	0,01
Полдник																			
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	190	18,84	23,34	34,41	422,93	0,05	0,84	0,34	3,49	0,00	0,03	18,08	27,88	76,60	0,71	101,35	1,87	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	6,38	25,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,74	1,69	0,00	0,00	0,76	0,00	0,00	0,00
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	65	5,64	2,74	25,27	148,41	0,04	0,02	0,03	0,23	0,09	0,03	20,38	6,85	48,09	0,41	56,92	1,24	0,01	0,01
Итого за прием пищи:		26,18	26,28	76,66	647,85	0,09	0,86	0,37	4,22	0,09	0,06	50,21	40,76	144,40	1,96	193,10	4,45	0,04	0,02
Всего за день:		61,63	63,40	222,40	1 693,39	0,41	22,15	1,37	9,55	0,85	0,30	198,66	159,89	566,39	11,64	2 087,70	105,01	0,46	0,06