



МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 16 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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,34	2,02	15,17	65,26	0,00	1,73	0,00	0,10	0,00	0,00	4,99	3,17	11,04	0,29	29,38	0,00	0,00	0,00
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	45	1,38	2,48	2,76	37,26	0,09	2,02	0,00	1,56	0,00	0,00	8,92	6,65	25,02	0,28	46,92	0,00	0,00	0,00
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	145	14,72	20,43	2,71	253,20	0,06	0,00	0,29	5,28	2,42	0,41	55,05	11,92	190,38	2,49	154,05	22,00	0,05	0,03
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,67	2,19	16,02	94,06	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,23	3,93	7,06	0,14	10,71	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		20,11	27,12	36,66	449,80	0,16	3,75	0,29	6,94	2,42	0,41	75,19	27,67	233,50	3,20	241,06	22,00	0,05	0,03
II Завтрак																			
ГРУША СВЕЖАЯ	142	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00
Обед																			
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	45	0,40	0,00	1,30	7,00	0,00	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	10,40	6,30	18,90	0,50	70,50	1,50	0,00	0,00
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	2,61	4,56	16,29	119,78	0,10	13,72	0,22	1,70	0,00	0,08	40,04	26,76	65,53	1,26	590,93	6,32	0,03	0,00
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80/70	25,88	25,49	5,31	354,01	0,04	1,01	0,55	0,30	0,07	0,02	20,60	11,59	23,34	0,41	78,95	1,74	0,01	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,20	0,00	0,00	4,10	0,00	0,10	15,80	108,90	161,60	3,80	228,80	2,00	0,00	0,00
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,15	0,04	10,58	41,42	0,00	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	11,18	4,54	5,11	0,38	27,01	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	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
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	12	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,60	1,80	8,80	0,20	13,80	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		38,34	36,61	80,58	832,51	0,34	16,92	0,77	6,50	0,07	0,20	103,02	164,49	295,08	7,05	1 030, 39	12,36	0,04	0,00
Полдник																			
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	205	18,55	16,30	14,59	262,85	0,04	18,25	0,05	0,34	0,17	0,07	62,62	23,17	66,34	1,36	253,96	5,51	0,01	0,00
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	0,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	13,10	3,20	2,90	0,10	24,30	0,00	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	12	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,60	1,80	8,80	0,20	13,80	0,00	0,00	0,00
ЙОГУРТ В ИНДУПАК	128	3,50	3,13	5,63	70,63	0,00	0,38	0,00	0,00	0,00	0,13	127,50	14,00	95,00	0,00	182,50	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		24,97	20,14	55,42	508,58	0,04	20,93	0,05	0,84	0,17	0,20	209,83	46,51	192,75	2,50	508,63	6,85	0,01	0,00
Всего за день:		84,02	84,37	188,16	1 861,39	0,54	44,60	1,11	14,78	2,66	0,81	413,74	254,87	742,93	15,45	2 012, 58	42,71	0,10	0,03