



МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
 на 27 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	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, мг
Завтрак																			
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	56	2,66	3,92	29,54	126,98	0,00	3,36	0,00	0,14	0,14	0,00	9,66	5,88	20,58	0,42	56,28	0,00	0,00	0,00
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,10	6,41	30,34	198,94	0,02	0,00	0,02	0,22	0,06	0,01	9,39	13,70	40,37	0,31	29,81	0,40	0,01	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	6,40	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:		7,76	10,33	66,28	359,92	0,02	3,36	0,02	0,36	0,20	0,01	27,85	22,08	62,35	0,93	91,89	0,40	0,01	0,00
II Завтрак																			
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	167	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	55	0,88	3,19	4,40	50,16	0,00	2,09	0,00	1,54	0,00	0,00	17,38	10,45	20,35	0,66	150,48	3,63	0,00	0,00
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,20	9,76	14,34	170,07	0,10	7,47	0,01	2,55	0,00	0,07	29,02	23,30	58,49	1,02	525,84	5,04	0,02	0,00
СУФЛЕ КУРИНОЕ	69	10,24	11,56	2,83	155,75	0,03	0,34	0,06	0,34	0,25	0,09	13,18	9,01	87,37	0,91	108,31	4,84	0,01	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3,48	2,96	16,88	105,97	0,09	0,00	0,00	0,96	0,00	0,00	10,61	6,53	35,50	0,78	54,72	0,70	0,00	0,00
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,72	88,20	0,00	0,70	0,00	0,10	0,00	0,00	12,30	5,30	5,20	0,60	56,50	0,40	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	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	33	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	3,01	14,70	0,33	23,05	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		23,50	28,54	83,67	687,15	0,22	10,60	0,07	5,99	0,25	0,16	90,84	61,94	241,32	5,14	952,97	15,95	0,03	0,00
Полдник																			
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	0,00	1,60	0,00	0,08	0,00	0,00	6,32	5,04	15,12	0,40	56,40	1,20	0,00	0,00
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	183	19,28	16,02	22,76	312,37	0,13	11,51	0,02	0,21	0,02	0,09	19,39	30,26	79,35	1,38	803,58	7,25	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	309,90	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	4,80	5,20	23,60	1,00	40,80	1,60	0,00	0,00
СОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	58	4,38	8,18	28,58	195,14	0,12	0,00	0,00	0,81	0,00	0,00	10,83	6,80	37,00	0,46	55,67	0,92	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		26,36	24,44	90,06	676,31	0,25	13,41	0,12	1,70	0,02	0,09	76,84	65,90	178,77	3,74	1 266, 35	10,97	0,04	0,00
Всего за день:		57,62	63,31	242,01	1 723,38	0,49	27,37	0,21	8,05	0,47	0,26	195,53	149,92	482,44	9,81	2 311, 21	27,32	0,08	0,00