



МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД  
на 18 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- ды, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																		
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,27	2,85	16,54	95,71	4,60	14,92	0,04	0,02	0,00	5,86	12,65	3,67	0,23	31,11	0,00	0,00	0,00
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО С ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	50	1,46	2,62	2,91	39,29	2,13	0,00	0,00	0,10	0,00	9,41	26,38	9,12	0,29	49,47	0,00	0,00	0,00
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	15,47	21,35	3,38	267,83	0,29	244,44	2,48	0,08	0,50	116,84	240,52	19,28	2,59	239,76	27,61	0,05	0,03
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	150	4,11	5,82	43,49	242,84	0,00	0,00	0,00	0,04	0,02	15,02	83,26	28,57	0,80	61,08	0,85	0,03	0,01
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	98,30	72,50	14,30	0,30	142,80	8,10	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	220	0,16	0,00	14,27	57,66	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	3,82	5,93	3,17	0,59	20,27	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>21,00</b>	<b>29,22</b>	<b>35,53</b>	<b>486,83</b>	<b>7,52</b>	<b>259,36</b>	<b>2,52</b>	<b>0,20</b>	<b>0,60</b>	<b>230,41</b>	<b>352,05</b>	<b>46,37</b>	<b>3,41</b>	<b>463,14</b>	<b>35,71</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>
<b>II Завтрак</b>																		
ГРУША СВЕЖАЯ	90	0,32	0,27	8,22	37,37	1,59	0,00	0,00	0,00	0,00	13,62	11,45	8,59	1,43	123,23	0,80	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>0,32</b>	<b>0,27</b>	<b>8,22</b>	<b>37,37</b>	<b>1,59</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>13,62</b>	<b>11,45</b>	<b>8,59</b>	<b>1,43</b>	<b>123,23</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>																		
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	52	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	18,90	6,30	0,50	70,50	1,50	0,00	0,00
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,62	4,57	8,13	83,91	9,45	146,56	0,00	0,04	0,05	35,78	38,41	17,62	0,78	295,78	3,88	0,01	0,00
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (аллергии)	200	2,04	3,42	10,58	82,44	12,21	167,98	0,06	0,06	0,07	34,01	44,64	22,34	1,01	395,33	4,48	0,01	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>20,09</b>	<b>21,83</b>	<b>78,89</b>	<b>621,77</b>	<b>12,60</b>	<b>147,04</b>	<b>0,10</b>	<b>0,34</b>	<b>0,25</b>	<b>102,74</b>	<b>424,45</b>	<b>169,80</b>	<b>8,74</b>	<b>1 069,45</b>	<b>17,49</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>
<b>Полдник</b>																		
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	102,00	76,00	11,20	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	195	14,95	13,26	15,29	244,64	19,95	35,54	0,13	0,07	0,14	70,15	171,02	36,47	2,90	465,12	9,93	0,06	0,00
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	13,10	2,90	3,20	0,10	24,30	0,00	0,00	0,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,60	8,80	1,80	0,20	13,80	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,01	19,71	4,34	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	220	0,16	0,00	14,27	57,66	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	3,82	5,93	3,17	0,59	20,27	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>20,67</b>	<b>16,47</b>	<b>54,99</b>	<b>456,24</b>	<b>22,55</b>	<b>35,54</b>	<b>0,13</b>	<b>0,07</b>	<b>0,24</b>	<b>191,86</b>	<b>278,43</b>	<b>57,01</b>	<b>4,04</b>	<b>683,29</b>	<b>11,27</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>62,08</b>	<b>67,79</b>	<b>177,83</b>	<b>1 602,21</b>	<b>44,26</b>	<b>441,94</b>	<b>2,75</b>	<b>0,61</b>	<b>1,09</b>	<b>538,83</b>	<b>1 066,38</b>	<b>281,77</b>	<b>17,62</b>	<b>2 339,11</b>	<b>65,27</b>	<b>0,12</b>	<b>0,03</b>