



МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 19 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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,05	3,85	6,58	58,28	0,00	0,09	0,19	0,00	0,00	4,14	12,41	2,16	0,19	18,71	0,00	0,00	0,00
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,00	8,00	27,00	203,00	0,50	0,00	0,10	0,00	0,10	111,10	94,60	16,50	0,40	182,90	8,80	0,00	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	200	9,78	8,76	44,31	294,82	0,00	0,00	0,00	0,26	0,14	25,77	215,63	145,77	5,08	304,63	2,64	0,02	0,00
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,10	118,70	93,60	22,30	0,60	197,80	9,90	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,19	0,00	11,70	47,56	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	4,67	7,42	3,96	0,74	25,15	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		12,85	15,05	49,18	368,28	1,10	0,09	0,29	0,00	0,20	233,94	200,61	40,96	1,19	399,41	18,70	0,00	0,00
II Завтрак																		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	179	0,96	0,24	17,80	78,00	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	11,40	11,40	6,48	2,28	216,00	1,80	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,19	0,00	11,70	47,56	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	4,67	7,42	3,96	0,74	25,15	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		0,96	0,24	17,80	78,00	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	11,40	11,40	6,48	2,28	216,00	1,80	0,00	0,00
Обед																		
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	55	0,85	8,06	6,36	101,76	4,13	0,00	0,00	0,00	0,00	11,34	22,90	9,54	0,53	243,38	2,01	0,00	0,00
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	85	10,81	5,67	21,51	176,55	0,43	0,00	0,00	0,00	0,00	44,51	137,60	20,22	0,43	248,99	81,00	0,00	0,00
КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергии)	40	6,05	6,82	5,76	108,96	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
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,50	6,36	9,01	113,71	5,48	145,86	0,00	0,06	0,07	34,96	66,75	20,91	1,27	309,42	5,72	0,03	0,00
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (аллергии)	200/10/5	1,34	3,08	8,86	69,01	5,48	140,48	0,00	0,05	0,04	30,11	35,72	17,23	0,85	249,41	4,10	0,02	0,00
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,56	1,82	11,04	77,03	8,78	947,07	0,00	0,07	0,07	58,89	57,20	30,05	1,04	220,42	5,15	0,03	0,00
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	160	3,07	5,27	25,02	160,02	12,66	3,80	0,00	0,14	0,09	14,24	82,67	32,75	1,42	898,56	7,91	0,05	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	1,40	2,50	0,20	5,80	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	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
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	14,70	3,01	0,33	23,05	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		22,30	22,86	79,82	620,05	18,82	1 092,93	0,00	0,13	0,14	166,85	320,26	90,57	4,64	1 085,13	95,22	0,06	0,00
Полдник																		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	22,78	11,71	20,72	280,47	0,20	0,10	0,00	0,00	0,20	179,19	238,10	28,81	0,89	168,89	0,50	0,00	0,00
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,00	4,00	9,80	98,90	1,10	0,10	0,00	0,10	0,20	214,20	151,20	23,50	0,20	306,60	18,90	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,19	0,00	11,70	47,56	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	4,67	7,42	3,96	0,74	25,15	0,00	0,00	0,00
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	106	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20	0,00	0,00	0,10	0,00	31,50	15,30	9,90	0,10	155,00	0,00	0,00	0,00
ГРУША (аллергии)	90	0,36	0,27	9,27	42,30	4,50	1,80	0,00	0,02	0,03	17,10	14,40	10,80	1,80	139,50	0,90	0,01	0,00
ПЕЧЕНЬЕ	32	2,28	3,00	26,00	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,86	24,30	5,40	0,60	33,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		31,86	18,91	64,02	528,37	16,50	0,20	0,00	0,20	0,40	432,75	428,90	67,61	1,79	663,49	19,40	0,00	0,00
Всего за день:		67,97	57,06	210,82	1 594,70	37,86	1 093,22	0,29	0,33	0,74	844,94	961,17	205,62	9,90	2 364,03	135,12	0,06	0,00