

**МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**  
на 26 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 рети. экв.	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,34	4,22	7,21	63,86	0,00	0,10	0,21	0,00	0,00	4,53	13,60	2,37	0,21	20,50	0,00	0,00	0,00
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,70	9,70	24,40	211,00	0,50	0,00	0,10	0,10	0,10	124,30	162,50	46,70	1,20	248,10	11,00	0,00	0,00
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	150	4,38	6,44	46,37	260,99	0,00	0,00	0,00	0,04	0,03	13,16	88,27	30,21	0,63	65,02	0,90	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)	180	0,27	0,00	14,31	58,33	0,06	0,00	0,00	0,00	0,01	13,33	10,39	7,06	1,04	35,65	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>12,84</b>	<b>16,32</b>	<b>44,31</b>	<b>358,86</b>	<b>1,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,31</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>227,13</b>	<b>248,60</b>	<b>63,37</b>	<b>1,71</b>	<b>411,40</b>	<b>19,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>II Завтрак</b>																		
БАНАН СВЕЖИЙ	99	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02	0,00	0,00	0,07	0,07	7,24	25,33	37,99	0,54	349,74	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>4,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,07</b>	<b>7,24</b>	<b>25,33</b>	<b>37,99</b>	<b>0,54</b>	<b>349,74</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>																		
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	48	0,38	0,00	0,90	6,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	10,80	6,30	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,34	6,95	9,14	119,14	5,88	200,75	0,00	0,06	0,06	35,78	63,83	22,24	1,30	320,55	5,99	0,03	0,00
БОРЩ (аллергии)	200	1,36	4,75	8,83	83,95	6,86	159,64	0,00	0,03	0,04	37,36	33,21	18,27	0,95	216,01	4,54	0,02	0,00
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	14,42	0,54	0,57	84,59	0,59	84,18	0,00	0,06	0,05	23,82	178,30	26,94	0,49	328,60	124,83	0,00	0,00
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергии)	55	9,00	12,20	0,00	145,59	0,00	0,00	0,00	0,02	0,06	6,35	84,83	10,10	1,24	182,70	3,59	0,03	0,00
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,29	0,97	1,16	14,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,01	3,65	0,70	0,00	7,10	0,47	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,20	5,00	21,30	147,00	10,30	0,00	0,10	0,20	0,10	36,50	84,40	29,20	1,20	761,40	8,50	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	150	2,93	6,39	23,91	165,25	12,10	3,63	0,00	0,14	0,09	13,61	79,03	31,30	1,36	858,80	7,56	0,05	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,70	2,80	3,10	0,30	17,10	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,27	0,00	14,31	58,33	0,06	0,00	0,00	0,00	0,01	13,33	10,39	7,06	1,04	35,65	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	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	21	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,46	11,70	2,39	0,27	18,35	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>25,95</b>	<b>14,26</b>	<b>62,49</b>	<b>490,99</b>	<b>18,87</b>	<b>284,93</b>	<b>0,10</b>	<b>0,32</b>	<b>0,21</b>	<b>129,68</b>	<b>375,19</b>	<b>95,21</b>	<b>4,70</b>	<b>1 557,67</b>	<b>141,13</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>
<b>Полдник</b>																		
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	101	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	180	14,10	12,17	14,18	225,88	17,86	31,28	0,13	0,07	0,14	60,78	160,22	33,73	2,71	431,56	9,15	0,05	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,70	88,20	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	12,30	5,20	5,30	0,60	56,50	0,40	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	11,80	2,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	3,54	9,09	36,66	203,01	5,66	0,00	0,10	0,10	0,00	25,86	45,65	11,11	0,81	111,91	2,02	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>21,56</b>	<b>24,00</b>	<b>83,44</b>	<b>604,59</b>	<b>24,52</b>	<b>31,28</b>	<b>0,23</b>	<b>0,17</b>	<b>0,24</b>	<b>203,34</b>	<b>298,87</b>	<b>63,94</b>	<b>4,62</b>	<b>766,37</b>	<b>12,37</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>61,85</b>	<b>55,08</b>	<b>211,24</b>	<b>1 550,44</b>	<b>48,41</b>	<b>316,31</b>	<b>0,64</b>	<b>0,66</b>	<b>0,72</b>	<b>567,39</b>	<b>947,99</b>	<b>260,51</b>	<b>11,57</b>	<b>3 085,18</b>	<b>172,60</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>