

**МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 18 октября 2024 г.**

Сад 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ф, мг	Se, мг
Завтрак																		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,41	3,96	12,81	105,21	0,08	28,51	0,00	0,03	0,04	101,24	71,04	7,08	0,36	32,58	0,00	0,00	0,00
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,20	10,00	26,80	209,00	0,80	0,00	0,10	0,10	0,10	159,20	143,70	29,10	0,60	251,30	14,10	0,00	0,00
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	150	10,24	6,30	62,69	348,32	0,00	0,00	0,00	0,29	0,03	31,79	193,92	69,61	2,53	194,09	4,13	0,03	0,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	97,70	68,50	12,00	0,30	142,10	8,30	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	155	0,08	0,00	10,03	40,44	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,96	2,97	1,58	0,30	10,23	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		13,81	16,76	53,21	391,21	1,38	28,51	0,10	0,13	0,24	358,14	283,24	48,18	1,26	425,98	22,40	0,00	0,00
II Завтрак																		
ГРУША СВЕЖАЯ	101	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,70	21,60	16,20	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		0,60	0,50	15,50	70,50	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,70	21,60	16,20	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00
Обед																		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	55	0,90	3,25	1,68	51,07	2,13	0,00	0,00	0,00	0,00	17,70	20,72	10,64	0,67	153,22	3,70	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,76	4,95	12,63	118,62	6,51	266,65	0,03	0,09	0,10	25,59	86,86	27,06	1,44	519,08	6,40	0,04	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергии)	200	2,24	2,30	16,62	96,85	8,50	304,52	0,04	0,10	0,07	24,41	61,78	28,39	1,11	590,99	5,91	0,04	0,00
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	190	19,48	20,20	23,90	355,17	12,06	29,43	0,10	0,18	0,22	25,31	237,63	49,54	3,65	1 144,66	14,38	0,09	0,00
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	145	2,85	4,45	23,24	144,67	11,76	3,53	0,00	0,14	0,09	13,23	76,80	30,43	1,32	834,94	7,35	0,04	0,00
Полдник																		
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,98	1,96	2,94	36,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,64	9,21	1,76	0,00	17,93	1,18	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	7,00	102,00	0,30	0,10	0,00	0,00	0,00	33,50	23,70	18,60	0,50	309,90	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	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	25	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:		31,06	31,31	71,65	780,41	21,00	296,18	0,13	0,27	0,32	123,09	412,53	114,95	7,43	2 201,91	27,00	0,13	0,00
Всего за день:																		
Всего за день:		58,87	60,96	206,24	1 699,84	31,61	353,07	0,34	0,55	0,63	594,97	854,58	209,63	13,33	3 175,23	55,70	0,15	0,02