

**МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 21 октября 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	І, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																		
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	25	1,27	1,91	14,38	61,88	1,64	0,00	0,00	0,00	0,00	4,73	10,47	3,00	0,27	27,85	0,00	0,00	0,00
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,20	8,30	35,00	226,40	0,50	0,00	0,10	0,20	0,10	115,30	153,30	40,70	1,20	226,20	10,50	0,00	0,00
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ (АЛЛЕРГИКИ)	150	5,18	7,61	31,69	215,97	0,00	0,00	0,00	0,14	0,02	19,89	98,23	35,92	1,28	98,35	2,09	0,01	0,00
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 (АЛЛЕРГИКИ)	245	0,51	0,00	14,96	61,88	0,11	0,00	0,00	0,00	0,03	12,14	19,78	10,56	1,97	66,57	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		16,96	20,22	108,73	650,13	2,75	0,00	0,10	0,34	0,25	250,36	354,28	104,48	5,02	561,77	20,69	0,01	0,00
II Завтрак																		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	185	0,92	0,18	18,67	85,04	3,70	0,00	0,00	0,02	0,02	12,94	12,94	7,39	2,59	221,85	1,85	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	245	0,51	0,00	14,96	61,88	0,11	0,00	0,00	0,00	0,03	12,14	19,78	10,56	1,97	66,57	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		0,92	0,18	18,67	85,04	3,70	0,00	0,00	0,02	0,02	12,94	12,94	7,39	2,59	221,85	1,85	0,00	0,00
Обед																		
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	53	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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	3,60	4,50	20,00	147,00	3,10	0,20	0,00	0,10	0,00	28,70	61,50	23,90	1,50	326,70	3,00	0,00	0,00
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	8,76	16,58	8,14	166,14	0,21	0,00	0,21	0,10	0,00	22,04	139,05	19,26	0,62	233,50	85,08	0,00	0,00
КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергики)	40	6,30	7,10	6,00	113,50	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:		16,06	27,18	35,44	427,04	5,31	0,20	0,21	0,10	0,00	61,14	219,45	79,46	3,52	630,70	118,08	0,00	0,00
Полдник																		
КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	70	12,13	12,22	9,89	100,88	0,00	0,00	0,12	0,00	0,12	12,48	116,33	18,04	1,93	221,19	4,08	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,87	2,48	19,40	98,31	9,11	0,59	0,00	0,10	0,10	42,87	82,87	33,56	1,29	679,24	8,22	0,00	0,00
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,67	0,00	1,49	0,00	0,49	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	150	2,90	4,54	23,50	146,85	11,87	26,98	0,07	0,14	0,09	13,90	78,31	30,72	1,34	843,63	7,42	0,04	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	245	0,51	0,00	14,96	61,88	0,11	0,00	0,00	0,00	0,03	12,14	19,78	10,56	1,97	66,57	0,00	0,00	0,00
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4,37	8,17	28,52	118,45	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	10,81	36,92	6,79	0,46	55,55	0,92	0,00	0,00
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	99	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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	14	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	11,80	2,60	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		23,87	25,57	72,91	425,14	9,41	0,59	0,12	0,22	0,32	177,03	323,72	73,68	4,18	1 122,87	14,02	0,00	0,00
Всего за день:		62,95	75,18	308,23	1 948,24	42,74	4,96	0,43	0,92	0,68	568,53	1 074,20	299,04	18,43	3 793,43	139,05	0,05	0,00