

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 2 ноября 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ф, мг	Se, мг
Завтрак																		
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,32	1,97	14,85	63,92	1,69	0,00	0,00	0,00	0,00	4,89	10,81	3,10	0,28	28,76	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	5,73	4,84	35,10	206,88	0,00	0,00	0,00	0,17	0,02	21,02	108,65	39,63	1,42	108,90	2,31	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)	205	0,51	0,00	12,38	51,56	0,11	0,00	0,00	0,00	0,03	12,09	19,78	10,56	1,97	66,49	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		17,56	17,51	110,03	632,76	2,80	0,00	0,10	0,37	0,25	251,60	365,04	108,29	5,17	573,15	20,91	0,01	0,00
II Завтрак																		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	183	0,92	0,18	18,53	84,40	3,67	0,00	0,00	0,02	0,02	12,84	12,84	7,34	2,57	220,18	1,83	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	205	0,51	0,00	12,38	51,56	0,11	0,00	0,00	0,00	0,03	12,09	19,78	10,56	1,97	66,49	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		0,92	0,18	18,53	84,40	3,67	0,00	0,00	0,02	0,02	12,84	12,84	7,34	2,57	220,18	1,83	0,00	0,00
Обед																		
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	51	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) (аллергии)	40	6,55	7,38	6,24	118,04	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
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	135	1,88	0,10	8,67	76,70	8,67	0,61	0,00	0,00	0,00	31,72	44,47	22,44	1,02	281,32	3,67	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (АЛЛЕРГИКИ)	145	2,82	4,05	23,02	140,14	11,65	3,50	0,00	0,13	0,09	13,10	76,07	30,14	1,31	826,99	7,28	0,04	0,00
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	185	0,12	0,12	23,38	108,56	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	14,21	7,93	3,81	0,52	79,21	0,52	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	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:		21,16	26,30	108,01	762,54	26,76	4,31	0,21	0,33	0,09	128,52	382,33	113,20	6,64	1 875,34	102,39	0,04	0,00
Полдник																		
КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	75	13,00	13,10	10,61	108,16	0,00	0,00	0,12	0,00	0,12	13,38	124,73	19,34	2,07	237,15	4,38	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	145	2,84	2,45	19,21	97,31	9,02	0,59	0,00	0,10	0,10	42,24	81,83	33,22	1,27	672,38	8,13	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	6,80	0,00	1,47	0,00	0,49	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	145	2,85	4,67	23,06	146,07	11,65	27,77	0,08	0,13	0,10	13,66	76,89	30,14	1,32	827,76	7,28	0,04	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	205	0,51	0,00	12,38	51,56	0,11	0,00	0,00	0,00	0,03	12,09	19,78	10,56	1,97	66,49	0,00	0,00	0,00
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,76	7,03	24,55	101,97	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	9,31	31,78	5,84	0,40	47,82	0,79	0,00	0,00
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	108	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	16	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:		24,10	25,28	69,47	414,94	9,32	0,59	0,12	0,20	0,32	175,93	326,14	73,67	4,24	1 124,24	14,10	0,00	0,00
Всего за день:		63,74	69,27	306,04	1 894,64	42,55	4,90	0,43	0,92	0,68	568,89	1 086,35	302,50	18,62	3 792,91	139,23	0,05	0,00