

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

Ясли 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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	F, мг	Se, мг
Завтрак																		
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,27	2,85	16,69	96,29	4,68	14,94	0,04	0,02	0,00	5,90	12,68	3,70	0,23	31,40	0,00	0,00	0,00
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО С ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	30	0,87	1,55	1,75	23,57	1,36	0,00	0,00	0,00	0,00	5,53	15,71	5,53	0,19	29,68	0,00	0,00	0,00
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	115	12,02	16,32	2,26	116,28	0,19	0,19	1,95	0,11	0,40	79,06	179,61	13,39	2,06	174,82	21,01	0,00	0,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,78	2,39	12,65	83,66	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	97,91	72,22	14,24	0,30	142,22	8,06	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		16,94	23,11	33,35	319,80	6,73	15,13	1,99	0,13	0,50	188,40	280,22	36,86	2,78	378,12	29,07	0,00	0,00
II Завтрак																		
ГРУША СВЕЖАЯ	90	0,32	0,27	8,22	37,37	1,59	0,00	0,00	0,00	0,00	13,62	11,45	8,59	1,43	123,23	0,80	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		0,32	0,27	8,22	37,37	1,59	0,00	0,00	0,00	0,00	13,62	11,45	8,59	1,43	123,23	0,80	0,00	0,00
Обед																		
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	41	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	15,10	5,00	0,40	56,40	1,20	0,00	0,00
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,19	6,56	7,52	109,45	8,73	135,65	0,00	0,05	0,07	34,89	60,87	19,25	1,07	321,79	4,69	0,02	0,00
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	14,50	14,69	3,36	128,64	0,58	0,29	0,00	0,00	0,10	17,28	131,33	20,64	2,02	302,30	6,53	0,00	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,80	4,78	26,80	174,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,10	13,20	135,30	90,90	3,20	191,30	1,70	0,00	0,00
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	2,70	2,80	0,30	16,10	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	14	1,00	0,12	6,40	31,00	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:		25,87	26,19	51,91	476,69	11,01	135,94	0,10	0,25	0,27	83,67	357,10	141,19	7,49	908,29	14,92	0,02	0,00
Полдник																		
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	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	145	11,13	11,13	11,45	193,56	14,99	32,29	0,10	0,05	0,11	49,97	126,52	27,12	2,13	347,55	7,26	0,04	0,00
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	55	4,00	6,55	26,64	166,83	0,00	0,11	0,11	0,11	0,00	9,44	33,19	5,88	0,33	50,28	0,78	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	14	1,00	0,12	6,40	31,00	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
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,10	0,01	14,10	54,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	2,30	2,70	0,10	20,30	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		19,03	20,31	63,09	501,89	17,19	32,40	0,21	0,16	0,21	174,71	249,81	49,50	3,06	584,53	8,84	0,04	0,00
Всего за день:		62,16	69,88	156,57	1 335,75	36,52	183,47	2,30	0,54	0,98	460,40	898,58	236,14	14,76	1 994,17	53,63	0,06	0,00