

**МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 26 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	Угледо- ды, 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	40	1,38	2,81	23,11	121,18	7,96	15,23	0,04	0,02	0,01	7,87	14,52	4,96	0,28	43,64	0,00	0,00	0,00
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,00	7,30	18,30	128,00	0,40	0,00	0,10	0,10	0,10	95,20	125,80	36,20	0,90	192,30	8,50	0,00	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
Итого за прием пищи:		9,18	12,51	54,11	333,18	8,86	15,23	0,14	0,12	0,21	201,37	212,82	55,46	1,48	378,74	16,60	0,00	0,00
II Завтрак																		
БАНАН СВЕЖИЙ	99	1,50	0,50	21,00	96,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,10	7,20	25,20	37,80	0,50	348,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		1,50	0,50	21,00	96,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,10	7,20	25,20	37,80	0,50	348,00	0,00	0,00	0,00
Обед																		
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	39	0,30	0,00	0,70	5,20	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	8,60	5,00	0,20	56,40	0,00	0,00	0,00
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,81	6,68	6,09	102,32	4,33	191,78	0,00	0,04	0,05	24,46	50,05	15,21	0,87	216,92	3,61	0,02	0,00
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	12,05	0,45	0,43	53,82	0,48	63,06	0,00	0,05	0,04	19,68	148,88	22,38	0,41	273,76	104,41	0,00	0,00
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,29	0,97	1,16	14,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,04	3,69	0,68	0,00	7,08	0,49	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,60	4,00	17,10	117,00	8,20	0,00	0,10	0,10	0,10	10,30	54,40	21,20	0,90	583,40	5,10	0,00	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,07	0,01	7,10	29,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	9,51	3,61	3,20	0,33	18,04	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,30	0,13	8,50	41,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,19	15,69	3,46	0,67	27,13	1,06	0,00	0,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	8,78	1,73	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		21,52	12,74	48,78	402,00	14,71	254,84	0,10	0,19	0,19	83,03	293,70	72,86	3,53	1 196,53	114,67	0,02	0,00
Полдник																		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13,33	12,85	13,46	225,80	16,88	37,73	0,15	0,06	0,12	55,59	151,47	31,75	2,54	407,31	8,65	0,04	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,10	0,10	18,10	73,50	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	4,30	4,40	0,50	47,10	0,30	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	2,60	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	50	2,35	6,12	24,68	136,68	5,20	0,00	0,00	0,00	0,00	21,52	36,01	8,67	0,71	89,56	2,24	0,00	0,00
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	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
Итого за прием пищи:		19,58	21,69	67,14	523,48	22,98	37,73	0,15	0,06	0,22	191,91	279,58	58,62	4,25	710,37	11,99	0,04	0,00
Всего за день:		51,78	47,44	191,03	1 354,66	50,55	307,80	0,39	0,37	0,72	483,51	811,30	224,74	9,76	2 633,64	143,26	0,06	0,00