

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 21 октября 2024 г.

Ясли 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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																		
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	25	1,29	1,93	14,54	62,56	1,66	0,00	0,00	0,00	0,00	4,78	10,58	3,04	0,28	28,15	0,00	0,00	0,00
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,42	4,70	13,69	141,87	0,40	0,00	0,10	0,10	0,10	89,42	118,79	31,48	0,90	175,35	8,19	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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>7,49</b>	<b>9,02</b>	<b>40,88</b>	<b>288,09</b>	<b>2,56</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>192,11</b>	<b>201,59</b>	<b>48,76</b>	<b>1,48</b>	<b>345,72</b>	<b>16,25</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>II Завтрак</b>																		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	154	0,77	0,00	19,54	84,62	6,15	333,85	0,00	0,03	0,06	30,77	27,69	15,38	0,31	376,92	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>0,77</b>	<b>0,00</b>	<b>19,54</b>	<b>84,62</b>	<b>6,15</b>	<b>333,85</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,06</b>	<b>30,77</b>	<b>27,69</b>	<b>15,38</b>	<b>0,31</b>	<b>376,92</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>																		
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	42	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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	2,70	3,40	15,00	125,10	2,80	0,20	0,00	0,10	0,00	25,90	56,90	22,00	1,40	298,60	2,70	0,00	0,00
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	6,66	12,58	6,14	125,84	0,21	0,00	0,10	0,00	0,00	16,33	105,25	14,56	0,52	176,80	64,48	0,00	0,00
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	1,73	0,10	7,96	70,79	8,06	0,61	0,10	0,00	0,00	51,41	60,38	23,56	0,92	296,00	5,30	0,00	0,00
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	19,09	88,68	0,91	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	6,46	3,13	0,51	64,74	0,51	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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>13,59</b>	<b>16,80</b>	<b>63,29</b>	<b>486,31</b>	<b>13,58</b>	<b>0,81</b>	<b>0,20</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>118,51</b>	<b>264,67</b>	<b>72,58</b>	<b>4,40</b>	<b>926,74</b>	<b>74,99</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Полдник</b>																		
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,66	6,54	8,70	198,95	0,00	0,00	0,10	0,00	0,10	10,67	99,43	15,42	1,65	189,05	3,49	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,30	3,88	15,44	106,33	7,13	0,50	0,10	0,10	0,10	35,15	66,23	27,13	0,99	536,48	6,63	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,01	0,00	6,10	24,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,21	0,00	1,35	0,00	0,63	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
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>13,07</b>	<b>11,04</b>	<b>44,34</b>	<b>400,05</b>	<b>7,13</b>	<b>0,50</b>	<b>0,20</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>56,98</b>	<b>186,24</b>	<b>48,23</b>	<b>3,29</b>	<b>760,36</b>	<b>10,92</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>34,92</b>	<b>36,86</b>	<b>168,05</b>	<b>1 259,07</b>	<b>29,42</b>	<b>335,16</b>	<b>0,50</b>	<b>0,33</b>	<b>0,46</b>	<b>398,37</b>	<b>680,19</b>	<b>184,95</b>	<b>9,48</b>	<b>2 409,74</b>	<b>102,16</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>