

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 5 ноября 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 | Мг, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30 | 3,49 | 7,11 | 10,30 | 71,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 80,55 | 53,25 | 5,25 | 0,31 | 28,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 155 | 4,20 | 5,60 | 18,70 | 142,10 | 0,40 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,10 | 86,30 | 73,60 | 12,80 | 0,30 | 142,10 | 6,80 | 0,00 | 0,00 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,56 | 2,20 | 10,02 | 70,67 | 0,47 | 15,90 | 0,00 | 0,03 | 0,12 | 101,41 | 73,21 | 12,21 | 0,08 | 132,36 | 8,13 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | | 10,25 | 14,91 | 39,02 | 283,84 | 0,87 | 15,90 | 0,10 | 0,03 | 0,22 | 268,26 | 200,06 | 30,26 | 0,69 | 302,50 | 14,93 | 0,00 | 0,00 |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА | 152 | 0,76 | 0,00 | 19,35 | 83,81 | 6,10 | 330,67 | 0,00 | 0,03 | 0,06 | 30,48 | 27,43 | 15,24 | 0,30 | 373,33 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | | 0,76 | 0,00 | 19,35 | 83,81 | 6,10 | 330,67 | 0,00 | 0,03 | 0,06 | 30,48 | 27,43 | 15,24 | 0,30 | 373,33 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 40 | 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 КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/5 | 4,20 | 4,60 | 11,42 | 106,19 | 5,98 | 102,01 | 0,00 | 0,07 | 0,07 | 22,58 | 65,39 | 20,40 | 0,94 | 433,30 | 5,07 | 0,04 | 0,00 |
| ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ | 55 | 11,98 | 5,24 | 4,82 | 115,56 | 8,77 | 3,96 | 0,11 | 0,11 | 0,86 | 15,41 | 170,67 | 14,02 | 3,75 | 231,12 | 5,78 | 0,00 | 0,00 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) | 150 | 2,40 | 6,90 | 13,40 | 125,00 | 3,80 | 0,00 | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 17,20 | 34,50 | 11,50 | 0,50 | 290,00 | 3,50 | 0,00 | 0,00 |
| НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ | 150 | 0,10 | 0,08 | 28,35 | 111,14 | 0,32 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 3,30 | 3,44 | 0,12 | 28,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 29 | 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 | 20 | 1,50 | 0,60 | 10,30 | 52,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,40 | 11,70 | 2,30 | 0,20 | 18,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | | 22,18 | 17,62 | 79,89 | 566,89 | 20,47 | 107,65 | 0,21 | 0,28 | 0,93 | 80,58 | 320,37 | 61,00 | 6,75 | 1 092,04 | 16,89 | 0,04 | 0,00 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 75 | 13,35 | 6,86 | 12,13 | 166,38 | 0,15 | 0,08 | 0,08 | 0,00 | 0,15 | 105,58 | 142,43 | 17,07 | 0,60 | 101,44 | 0,68 | 0,00 | 0,00 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 151 | 4,44 | 3,03 | 7,37 | 74,94 | 0,81 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,10 | 162,81 | 114,94 | 17,88 | 0,20 | 233,01 | 14,34 | 0,00 | 0,00 |
| МАНДАРИН СВЕЖИЙ | 103 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 15,20 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 31,50 | 15,30 | 9,90 | 0,10 | 155,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 50 | 3,64 | 5,96 | 24,24 | 151,80 | 0,00 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 8,59 | 30,20 | 5,35 | 0,30 | 45,75 | 0,71 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | | 22,23 | 16,05 | 51,24 | 431,12 | 16,16 | 0,18 | 0,18 | 0,30 | 0,25 | 308,48 | 302,87 | 50,20 | 1,20 | 535,20 | 15,73 | 0,00 | 0,00 |
| Всего за день: | | 55,42 | 48,58 | 189,50 | 1 365,66 | 43,60 | 454,40 | 0,49 | 0,64 | 1,46 | 687,80 | 850,73 | 156,70 | 8,94 | 2 303,07 | 47,55 | 0,04 | 0,00 |