

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 7 мая 2025 г.
Ясли 12 часов

Смирнова Л.А.
Заведующий
С.П.А. Четыркине

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																									
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,39	2,08	15,64	67,32	1,78	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,15	11,39	3,27	0,30	0,10	30,29	0,00	0,00	0,00	
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	30	0,93	1,65	1,85	25,03	1,44	0,00	0,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21	3,81	5,87	16,69	5,87	0,21	0,21	31,52	0,00	0,00	0,00		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,55	17,03	2,35	121,38	0,20	0,20	4,28	2,04	0,10	0,41	0,51	0,10	0,20	6,53	82,52	187,48	13,97	2,14	1,12	182,48	21,93	0,00	0,00	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	110	5,80	4,78	26,80	174,00	0,00	0,00	3,40	0,10	0,20	0,10	0,00	0,20	1,70	16,00	13,20	135,30	90,90	3,20	1,00	191,30	1,70	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	0,00	0,10	0,00	0,00	0,20	0,00	98,30	72,50	14,30	0,30	0,40	142,80	8,10	0,00	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	1,30	0,00	94,50	148,30	80,40	14,80	0,00	496,60	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:		17,67	23,16	32,54	297,73	3,92	0,20	5,31	2,04	0,10	0,51	0,51	0,10	0,71	10,34	191,84	288,06	37,41	2,95	1,83	387,09	30,03	0,00	0,00	
II Завтрак																									
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,33	10,33	47,00	2,00	0,00	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	2,00	17,13	14,40	10,80	1,80	0,20	155,00	1,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:		0,40	0,33	10,33	47,00	2,00	0,00	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	2,00	17,13	14,40	10,80	1,80	0,20	155,00	1,00	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	0,00	0,00	0,10	1,60	8,30	15,10	5,00	0,40	0,10	56,40	1,20	0,00	0,00		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,15	6,69	5,65	100,06	8,09	131,50	1,62	0,00	0,04	0,04	0,42	0,18	1,06	8,44	32,08	51,28	16,84	0,97	0,80	254,29	3,62	0,02	0,00	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	150/10/5	4,70	7,78	6,31	114,75	11,11	167,73	2,43	0,00	0,05	0,06	0,47	0,22	1,22	13,42	53,13	61,46	22,16	1,28	0,90	320,45	4,10	0,03	0,00	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	15,27	15,06	3,83	211,67	0,66	278,13	0,65	0,05	0,05	0,09	2,11	0,33	3,23	9,84	21,55	137,82	21,87	2,03	2,78	315,88	6,95	0,05	0,00	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,80	4,78	26,80	174,00	0,00	0,00	3,40	0,10	0,20	0,10	0,00	0,20	1,70	16,00	13,20	135,30	90,90	3,20	1,00	191,30	1,70	0,00	0,00	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,01	0,00	0,37	1,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,14	0,00	1,36	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	4,50	2,40	11,80	2,60	0,50	0,20	20,40	0,80	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:		26,53	26,66	44,05	523,88	10,35	409,63	5,97	0,15	0,29	0,23	2,53	0,71	6,19	40,38	83,67	351,30	138,57	7,10	4,88	838,72	14,27	0,07	0,00	
ПОЛДНИК																									
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13,50	13,52	12,72	227,47	17,15	33,03	0,64	0,16	0,06	0,10	1,49	0,39	2,85	17,81	58,02	139,67	30,32	2,46	2,51	409,47	8,41	0,03	0,00	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,64	5,96	24,24	151,80	0,00	0,10	0,40	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,30	10,50	8,59	30,20	5,35	0,30	0,20	45,75	0,71	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	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	10,90	2,30	2,70	0,10	0,00	20,30	0,00	0,00	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	1,30	0,00	94,50	148,30	80,40	14,80	0,00	496,60	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	4,50	2,40	11,80	2,60	0,50	0,20	20,40	0,80	0,00	0,00	

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 7 мая 2025 г.
Сад 12 часов

Шеф-повар
Заведующий
М.А. Чернышова

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.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	Е, мг	Se, мг	
Завтрак																									
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,22	2,94	8,24	64,36	0,00	17,70	0,07	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	3,40	10,97	2,08	0,17	0,08	15,17	0,00	0,00	0,00	
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО																									
КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,50	2,70	3,00	40,50	2,20	0,00	1,70	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,20	6,30	9,70	27,20	9,40	0,30	0,30	51,00	0,00	0,00	0,00	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,40	21,00	2,90	149,00	0,20	0,30	5,30	2,50	0,10	0,50	0,60	0,20	0,20	8,00	100,80	228,70	17,10	2,60	1,50	222,60	26,80	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	0,00	0,10	0,00	0,00	0,20	0,00	98,30	72,50	14,30	0,30	0,40	142,80	8,10	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:		20,92	29,04	26,84	337,86	2,90	18,00	7,07	2,55	0,22	0,60	0,60	0,20	0,74	14,30	212,20	339,37	42,88	3,37	2,28	431,57	34,90	0,00	0,00	
II Завтрак																									
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,33	10,33	47,00	2,00	0,00	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	2,00	17,13	14,40	10,80	1,80	0,20	155,00	1,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:		0,40	0,33	10,33	47,00	2,00	0,00	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	2,00	17,13	14,40	10,80	1,80	0,20	155,00	1,00	0,00	0,00	
Обед																									
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	2,00	10,40	18,90	6,30	0,50	0,10	70,50	1,50	0,00	0,00	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,35	4,06	6,10	66,97	8,64	143,80	1,51	0,00	0,03	0,03	0,00	0,14	0,49	7,50	30,68	28,78	15,01	0,65	0,30	219,18	2,69	0,01	0,00	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	21,22	21,42	4,90	297,19	0,93	394,39	0,91	0,07	0,08	0,14	2,94	0,46	4,48	13,58	27,21	191,35	30,33	2,82	3,88	440,35	9,69	0,07	0,00	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,00	0,00	4,10	0,00	0,20	0,10	0,00	0,20	2,00	19,20	15,80	161,60	108,90	3,80	1,20	228,80	2,00	0,00	0,00	
ЧАЙ С ВАРЕНЫМ	180/15	0,05	0,00	0,11	0,60	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,35	1,85	2,60	0,19	0,00	6,74	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	4,50	2,40	11,80	2,60	0,50	0,20	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	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	2,60	8,80	1,80	0,20	0,10	13,80	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:		32,32	32,00	69,51	682,06	11,58	538,19	6,92	0,07	0,31	0,27	2,94	0,80	7,29	46,78	97,44	423,08	167,54	8,66	5,78	999,77	16,68	0,08	0,00	
Полдник																									
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	15,97	14,23	14,27	250,15	20,19	29,34	0,72	0,18	0,07	0,12	1,77	0,46	3,32	20,79	64,99	164,23	35,29	2,87	2,96	481,21	10,17	0,04	0,00	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,30	13,10	2,90	3,20	0,10	0,00	24,30	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	7,52	4,01	19,71	4,34	0,84	0,33	34,07	1,34	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	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	2,60	8,80	1,80	0,20	0,10	13,80	0,00	0,00	0,00	
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	66,50	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,10	0,00	102,00	76,00	11,20	0,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:		21,69	17,44	53,97	461,75	22,79	29,34	1,22	0,18	0,07	0,22	1,77	0,46	3,69	29,61	186,70	271,64	65,83	4,01	3,39	699,38	11,51	0,04	0,00	
Всего за День:		75,33	78,81	150,65	1 528,67	39,27	585,53	15,54	2,80	0,60	1,09	5,31	1,46	11,85	92,69	513,47	1 048,49	277,05	17,84	11,65	2 285,72	64,09	0,12	0,00	