

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

Информация:
заключенная
Д.В.Н. Сыртыме

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 рети. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																									
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1.40	2.10	15.80	68.00	1.80	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	5.20	11.50	3.30	0.30	0.10	30.60	0.00	0.00	0.00	0.00
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3.42	4.70	13.70	142.00	0.40	0.00	0.90	0.10	0.10	0.10	0.00	0.20	0.50	12.00	89.50	118.90	31.50	0.90	0.80	175.50	8.20	0.00	0.00	0.00
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергик)	155	3.35	0.79	25.33	121.78	0.00	0.00	0.78	0.00	0.10	0.01	0.00	0.16	0.38	12.00	25.70	66.29	23.80	0.95	0.50	64.03	1.35	0.01	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	0.00
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергик)	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	0.00
Итого за прием пищи:		7.62	9.20	42.20	294.00	2.70	0.00	1.00	0.10	0.10	0.20	0.00	0.20	0.80	12.00	193.00	202.90	49.10	1.50	1.30	348.90	16.30	0.00	0.00	0.00
II Завтрак																									
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.75	0.15	15.15	69.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.06	0.15	0.15	10.50	10.50	6.00	2.10	0.06	180.00	1.50	0.00	0.00	0.00
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергик)	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	0.00
Итого за прием пищи:		0.75	0.15	15.15	69.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.06	0.15	0.15	10.50	10.50	6.00	2.10	0.06	180.00	1.50	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	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	0.00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	2.70	3.40	15.00	125.10	2.80	0.20	2.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.70	5.50	25.90	56.90	22.00	1.40	0.70	298.60	2.70	0.00	0.00	0.00
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	60	8.27	3.14	4.43	78.93	0.00	20.77	0.18	0.17	0.01	0.02	0.03	0.01	0.07	0.40	8.96	15.23	1.91	0.24	0.11	16.62	1.15	0.00	0.00	0.00
МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергик)	50	14.73	12.58	0.58	174.21	0.25	59.92	0.49	0.00	0.03	0.08	2.11	0.31	3.09	7.52	9.08	125.85	16.06	1.83	2.67	278.84	6.15	0.04	0.00	0.00
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	1.72	0.10	7.88	70.09	7.98	0.61	0.40	0.10	0.00	0.00	0.00	0.10	0.81	9.80	50.90	59.79	23.33	0.91	0.51	293.10	5.25	0.00	0.00	0.00
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (аллергик)	130	2.53	9.21	16.01	157.69	10.01	325.49	2.43	0.08	0.09	0.06	0.00	0.24	0.94	11.53	48.04	62.41	25.64	1.25	0.56	438.36	5.07	0.04	0.00	0.00
ХЛЕБ ИЗ ЯБЛОК	150	0.10	0.10	19.09	88.68	0.91	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.51	11.62	6.46	3.13	0.51	0.00	64.74	0.51	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	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	0.00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1.10	0.50	7.70	39.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.15	0.00	2.55	8.78	1.73	0.15	0.08	13.80	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:		15.19	7.36	61.50	438.70	13.29	21.58	3.38	0.27	0.11	0.02	0.03	0.21	2.03	22.31	110.63	174.06	59.70	4.11	1.70	763.66	11.61	0.00	0.00	0.00
Полдник																									
КОТЛЕТА РУБЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	10.75	10.90	8.89	176.36	0.00	15.73	0.36	0.05	0.05	0.07	1.33	0.19	2.25	4.28	12.82	102.27	15.73	1.64	1.71	195.45	3.67	0.02	0.00	0.00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРОЖЕНО	120	2.34	3.96	15.76	108.47	7.27	0.51	0.40	0.10	0.10	0.10	0.00	0.20	1.11	8.99	35.86	67.57	27.67	1.01	0.51	547.32	6.77	0.00	0.00	0.00
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергик)	130	2.54	4.51	20.52	133.00	10.36	26.70	0.24	0.08	0.12	0.09	0.00	0.39	1.34	10.36	12.20	68.46	26.80	1.17	0.48	736.29	6.47	0.04	0.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	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	0.00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1.10	0.50	7.70	39.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.15	0.00	2.55	8.78	1.73	0.15	0.08	13.80	0.00	0.00	0.00	0.00

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 12 мая 2025 г.

Сад 12 часов

Зингерова
Зингерова
Михайлова

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	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																									
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	1,80	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,20	11,50	3,30	0,30	0,10	30,60	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	7,20	8,30	35,00	226,40	0,50	0,00	1,10	0,10	0,20	0,10	0,00	0,20	0,60	15,50	115,30	153,30	40,70	1,20	1,10	226,20	10,50	0,00	0,00	0,00
КОФЕИННЫЙ 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	0,00
Итого за прием пищи:		11,40	12,80	63,50	378,40	2,80	0,00	1,20	0,10	0,20	0,20	0,00	0,20	0,90	15,50	218,80	237,30	58,30	1,80	1,60	399,60	18,60	0,00	0,00	0,00
II Завтрак																									
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,07	0,18	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	0,07	216,00	1,80	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,07	0,18	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	0,07	216,00	1,80	0,00	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	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	3,60	4,50	20,00	147,00	3,10	0,20	2,70	0,00	0,10	0,00	0,00	0,10	0,70	6,00	28,70	61,50	23,90	1,50	0,70	326,70	3,00	0,00	0,00	0,00
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	11,27	4,03	6,01	105,26	0,00	27,61	0,24	0,23	0,02	0,03	0,05	0,01	0,11	0,61	7,80	21,01	2,39	0,31	0,16	23,63	1,74	0,00	0,00	0,00
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	1,84	0,10	8,50	75,20	8,50	0,60	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,70	9,30	31,10	43,60	22,00	1,00	0,40	275,80	3,60	0,00	0,00	0,00
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	22,70	105,40	1,10	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,50	13,80	7,70	3,70	0,50	0,00	76,90	0,50	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	0,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	0,00	4,34	14,70	3,01	0,33	0,17	23,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		20,81	9,70	82,01	556,86	14,70	28,41	4,14	0,23	0,12	0,03	0,05	0,21	2,05	25,93	100,15	187,12	66,64	4,98	1,86	830,65	11,68	0,00	0,00	0,00
Полдник																									
КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	70	12,47	11,04	10,41	190,67	0,00	8,93	0,38	0,03	0,06	0,07	1,54	0,22	2,62	4,96	13,24	119,50	18,62	1,91	1,98	227,71	4,26	0,03	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРОЖЕНЫМ	150	2,90	2,50	19,60	99,30	9,20	0,60	0,40	0,00	0,10	0,10	0,00	0,30	1,30	11,10	43,10	83,50	33,90	1,30	0,60	686,10	8,30	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	0,00	1,40	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,70	0,20	10,60	51,00	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	0,00
СДЮБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,80	7,10	24,80	103,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,30	10,90	9,40	32,10	5,90	0,40	0,20	48,30	0,80	0,00	0,00	0,00
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,10	102,00	76,00	11,20	0,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		29,21	25,37	73,42	664,37	12,50	9,53	1,78	0,03	0,26	0,27	1,54	0,52	4,42	31,46	176,74	322,90	73,62	4,11	2,98	1 129,01	14,16	0,03	0,00	0,00
Всего за день:		62,32	48,05	237,11	1 672,43	33,60	37,94	7,12	0,36	0,60	0,52	1,59	1,00	7,55	73,07	508,29	759,92	204,76	13,41	6,51	2 575,26	46,24	0,03	0,00	0,00