

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 13 марта 2025 г.

Ясли 12 часов

Департамент
защиты
детских
прав
и
департамент
защиты
прав
детей
с
ограниченными
возможностями
здоровья
13.03.2025
13.03.2025

Прием пищи и наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	ВИТАМИНЫ						Минеральные вещества									
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г							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	F, мг	Se, мг	
Завтрак																										
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	4,40	13,20	2,30	0,20	0,10	19,90	0,00	0,00			
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,00	7,30	18,30	158,00	0,40	0,00	0,80	0,10	0,10	0,00	0,10	0,30	5,30	95,20	125,80	36,20	0,90	1,00	192,30	8,50	0,00	0,00			
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергик)	155	2,78	5,40	16,72	126,42	0,00	23,60	0,85	0,08	0,03	0,00	0,06	0,18	5,29	15,15	69,10	27,28	0,85	0,72	76,95	1,38	0,01	0,00			
КАККАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,10	1,10	118,30	93,30	22,20	0,60	0,60	197,20	9,90	0,00	0,00			
ЧАЙ (аллергик)	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80	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:		12,04	14,60	40,90	327,00	1,00	0,10	1,00	0,30	0,10	0,20	0,10	0,60	6,40	217,90	232,30	60,70	1,70	1,70	409,40	18,40	0,00	0,00			
II Завтрак																										
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ЧАЙ (аллергик)	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80	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:		0,75	0,15	15,15	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,30	94,50	148,30	80,40	14,80	0,00	496,60	0,00	0,00	0,00			
Обед																										
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,59	6,04	4,75	76,03	1,19	0,00	2,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	1,58	5,94	4,65	2,28	0,20	0,00	49,10	0,30	0,00	0,00			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,20	6,46	7,91	107,20	5,28	131,76	1,51	0,00	0,03	0,42	0,19	0,98	8,98	27,95	52,98	18,32	1,09	0,84	276,88	4,76	0,01	0,00			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ (аллергик)	150/10/5	4,10	5,52	7,73	97,48	5,26	131,76	1,51	0,00	0,03	0,42	0,19	0,98	8,96	27,92	53,12	18,32	1,10	0,84	276,76	4,77	0,01	0,00			
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	8,06	4,59	5,22	94,56	0,10	29,35	0,18	0,16	0,01	0,03	0,01	0,10	0,75	25,22	28,08	3,85	0,20	0,17	42,23	2,62	0,00	0,00			
МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергик)	50	14,67	12,57	0,29	172,73	0,12	29,92	0,47	0,00	0,03	0,08	2,11	0,30	3,07	7,16	7,64	123,84	15,16	1,79	2,65	271,44	5,98	0,04	0,00		
ОВОЩИ ПРИТУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	1,42	2,06	6,09	49,22	4,19	291,98	0,24	0,00	0,04	0,02	0,00	0,34	5,55	21,76	22,48	11,63	0,43	0,23	85,37	1,54	0,01	0,00			
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (аллергик)	120	2,49	4,71	15,87	116,32	9,62	309,95	1,14	0,05	0,09	0,05	0,00	0,24	0,94	11,33	33,79	58,83	24,44	1,12	0,55	431,34	4,99	0,04	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80	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	25	1,63	0,20	10,63	51,63	0,00	0,00	0,50	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	0,15	0,00	2,55	8,78	1,73	0,15	0,08	13,80	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:		17,00	19,85	49,30	445,94	11,56	453,09	5,00	0,16	0,08	0,30	0,44	0,28	3,14	24,38	181,83	284,98	122,55	17,71	1,65	998,05	10,56	0,02	0,00		
ПОЛДНИК																										
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,88	9,19	16,26	223,21	0,20	0,10	1,41	0,10	0,00	0,20	0,00	0,61	1,72	141,80	191,29	22,93	0,81	0,40	136,25	0,91	0,00	0,00			
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (аллергик)	120	2,49	4,71	15,87	116,32	9,62	309,95	1,14	0,05	0,09	0,05	0,00	0,24	0,94	11,33	33,79	58,83	24,44	1,12	0,55	431,34	4,99	0,04	0,00		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,40	3,00	7,30	74,20	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,20	0,00	161,20	113,80	17,70	0,20	0,60	230,70	14,20	0,00	0,00			

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
 на 13 марта 2025 г.
Сад 12 часов

Прием пищи и 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	В5, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																												
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,00	8,00	27,00	203,00	0,50	0,00	0,90	0,10	0,00	0,10	0,00	0,10	0,00	0,10	0,40	6,80	111,10	94,60	16,50	0,40	0,60	182,90	8,80	0,00	0,00	0,00	0,00
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	1,10	148,70	93,60	22,30	0,60	0,60	197,80	9,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		13,04	15,30	49,60	372,00	1,10	0,10	1,10	0,30	0,00	0,20	0,00	0,10	0,00	0,10	0,70	7,90	234,20	201,40	41,10	1,20	1,30	400,60	18,70	0,00	0,00	0,00	0,00
II Завтрак																												
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,24	0,24	11,40	11,40	6,48	2,28	0,12	216,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		0,96	0,24	17,80	78,00	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,24	0,24	11,40	11,40	6,48	2,28	0,12	216,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед																												
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,80	7,60	6,00	96,00	3,90	0,00	3,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,40	4,40	10,70	21,60	9,00	0,50	0,10	229,60	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00
БОРЩ С КАЛУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,26	6,65	8,17	110,15	5,50	137,06	1,60	0,00	0,05	0,06	0,42	0,19	0,98	9,27	28,99	54,14	18,95	1,13	0,86	286,28	4,91	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	10,69	6,03	6,90	124,51	0,13	37,88	0,23	0,20	0,02	0,05	0,03	0,01	0,11	0,95	33,27	36,37	5,08	0,25	0,22	55,25	3,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ОВОЩИ, ПРИПУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,50	2,00	9,80	67,00	5,90	1,10	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,80	9,90	51,50	50,60	26,40	0,80	0,40	165,90	4,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	1,40	2,50	0,20	5,80	0,00	0,00	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	0,00	0,17	7,52	4,01	19,71	4,34	0,84	0,33	34,07	1,34	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,17	4,34	14,70	3,01	0,33	0,17	23,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:		21,83	23,23	62,77	548,66	15,43	176,04	6,03	0,20	0,07	0,11	0,45	0,40	2,63	32,04	141,61	198,52	69,28	4,05	2,08	819,95	16,32	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПОЛДНИК																												
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	23,01	11,83	20,93	283,30	0,20	0,10	1,70	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,70	2,00	181,00	240,50	29,10	0,90	0,60	170,60	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,00	4,00	9,80	98,90	1,10	0,10	0,00	0,00	0,10	0,20	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	214,20	151,20	23,50	0,20	0,80	306,60	18,90	0,00	0,00	0,00	0,00	
МАДАРИЧ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20	0,00	0,20	0,00	0,10	0,00	0,00	0,10	0,20	0,00	31,50	15,30	9,90	0,10	0,00	155,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	30	2,28	3,00	26,00	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	7,86	24,30	5,40	0,60	0,00	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:		32,09	19,03	64,23	631,20	16,50	0,20	1,90	0,00	0,20	0,40	0,00	0,10	1,28	2,00	434,56	431,30	67,90	1,80	1,40	665,20	19,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего за день:		67,92	57,80	194,40	1529,86	34,47	176,34	9,03	0,50	0,27	0,71	0,45	0,72	4,85	42,18	821,77	842,62	184,76	9,33	4,90	2101,75	56,22	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00