

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 10 июля 2025 г.

Ясли 12 часов

Исполнитель:
М.И. Сидорова
З.И. Сидорова

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества				Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества													
			Белки, г	Жиры, г	Углерод ы, г	С, мг		А, мкг рети- нол	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли- евая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг									Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																																	
БАТЕРПОД 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	0,10	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						
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС"																																	
ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		155	5,00	7,30	18,30	128,00	0,40	0,00	0,80	0,10	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	0,00	0,00						
КОФЕЙНЫЙ НАЛИТОК С МОЛОКОМ		180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,10	0,00	0,30	95,20	125,80	36,20	0,90	1,00	192,30	8,50	0,00	0,00	0,00							
ЧАЙ (аллергик)		150	9,70	0,00	20,37	120,28	2,00	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:			9,20	11,80	46,80	280,00	2,70	0,00	0,90	0,10	0,10	0,20	0,00	0,10	0,60	5,30	198,70	209,80	53,80	1,50	1,50	365,70	16,60	0,00	0,00	0,00							
II Завтрак																																	
БАНАН СВЕЖИЙ		100	1,50	0,50	21,00	96,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,50	0,00	7,20	25,20	37,80	0,50	0,00	348,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:			1,50	0,50	21,00	96,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,50	0,00	7,20	25,20	37,80	0,50	0,00	348,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
Обед																																	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		40	0,30	0,00	0,70	5,20	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	8,60	5,00	0,20	0,00	56,40	0,00	0,00	0,00	0,00							
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ		150/10/5	3,98	6,24	7,53	102,64	3,12	131,33	1,40	0,00	0,03	0,05	0,42	0,17	0,90	7,77	23,01	49,68	16,61	0,99	0,79	254,79	4,40	0,01	0,00	0,00							
СОУС СМЕТАННЫЙ		60	12,02	0,46	0,36	53,41	0,15	40,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,46	1,87	2,59	1,18	0,06	0,03	9,54	0,21	0,00	0,00								
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		20	0,31	1,02	1,22	15,10	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	0,00								
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		120	2,51	4,40	17,10	118,29	8,30	26,59	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,41	5,30	3,88	0,71	0,00	7,45	0,51	0,00	0,00	0,00								
ЧАЙ (аллергик)		160	0,07	0,01	7,10	29,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,10	0,09	0,00	0,31	1,08	8,21	30,89	69,24	23,62	0,98	0,39	609,99	6,74	0,00	0,00								
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		150	9,70	0,00	20,37	120,28	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,49	9,51	3,61	3,20	0,33	0,00	18,04	0,00	0,00	0,00								
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,30	0,13	8,50	41,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	5,99	3,19	15,69	3,46	0,67	0,27	27,13	1,06	0,00	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:		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	0,15	0,00	2,55	8,78	1,73	0,15	0,08	13,80	0,00	0,00	0,00								
			21,59	12,76	50,21	403,94	13,27	197,92	2,03	0,07	0,13	0,14	0,42	0,48	2,29	23,33	84,62	162,07	55,51	3,38	1,56	997,14	12,92	0,01	0,00								
Полдник																																	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		170	11,91	13,56	8,19	202,33	0,81	30,33	0,59	0,17	0,04	0,07	1,50	0,26	2,30	8,58	16,11	113,56	16,83	1,62	2,15	238,55	5,76	0,02	0,00								
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ		150	0,10	0,10	18,10	73,50	0,60	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	10,40	4,30	4,40	0,50	0,10	47,10	0,30	0,00	0,00								
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		50	2,96	5,32	16,41	125,24	0,33	22,72	1,32	0,15	0,02	0,03	0,02	0,00	0,25	8,06	11,38	27,13	4,41	0,36	0,21	39,89	1,37	0,00	0,00								
ПОПУРГ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ		15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,30	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								
Итого за прием пищи:		100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,10	0,00	102,00	76,00	11,20	0,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
			18,77	21,59	53,60	488,57	2,04	53,05	2,31	0,32	0,06	0,20	1,52	0,26	2,75	21,74	142,29	232,79	39,44	2,98	2,66	491,94	8,23	0,02	0,01								

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 10 июля 2025 г.

Сад 12 часов

С.В. Широкос
С.В. Широкос

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества				Витамины														Минеральные вещества							
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергети- ческая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. эв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																												
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС"		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	0,00	0,00		
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аппертики)		205	6,70	9,70	24,40	211,00	0,50	0,00	1,10	0,10	0,10	0,10	0,00	0,10	0,30	6,80	124,30	162,50	46,70	1,20	1,30	248,10	11,00	0,00	0,00	0,00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		205	2,04	0,29	26,37	116,25	0,00	0,00	0,14	0,00	0,02	0,01	0,00	0,05	0,38	5,70	21,36	43,88	15,06	0,41	0,43	30,79	0,42	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ (аппертики)		180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	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:		150	9,70	0,00	20,37	120,28	2,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,43	0,00	0,00	3,20	0,00	226,62	370,80	198,86	36,90	0,00	1 240,29	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:			12,74	16,20	44,10	357,00	1,00	0,10	1,30	0,30	0,10	0,20	0,00	0,10	0,70	6,80	227,00	248,20	63,30	1,70	1,80	410,80	19,10	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																												
БАНАН СВЕЖИЙ		100	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02	0,00	0,00	0,00	0,07	0,07	0,00	0,00	0,47	0,00	7,24	25,33	37,99	0,54	0,00	349,74	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:			1,50	0,50	21,00	96,00	4,02	0,00	0,00	0,00	0,07	0,07	0,00	0,00	0,47	0,00	7,24	25,33	37,99	0,54	0,00	349,74	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																												
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		50	0,36	0,00	0,90	6,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	10,40	10,80	6,30	0,30	0,00	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ (аппертики)		200/10/5	4,03	6,59	7,63	106,39	3,24	137,23	1,56	0,00	0,04	0,05	0,42	0,17	0,91	8,01	23,38	50,52	17,11	1,00	0,80	262,55	4,51	0,02	0,00	0,00		
РЫБА (ФЛИЕ) ОТВАРНАЯ		200/10/5	4,31	7,75	11,07	131,50	3,40	132,71	2,37	0,00	0,04	0,06	0,47	0,18	1,01	8,56	39,02	58,11	18,71	1,22	0,89	276,76	4,82	0,02	0,00	0,00		
СОУС СМЕТАННЫЙ		80	15,73	0,59	0,46	69,86	0,19	52,13	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,58	2,38	3,28	1,53	0,06	0,04	12,10	0,26	0,00	0,00	0,00		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		20	0,30	1,00	1,20	14,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	5,16	3,76	0,72	0,00	0,00	7,32	0,48	0,00	0,00	0,00		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аппертики)		150	3,16	5,14	21,34	144,73	10,36	31,24	0,24	0,08	0,12	0,12	0,00	0,38	1,35	10,24	37,65	86,47	29,45	1,19	0,48	761,41	8,47	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		129	2,48	0,49	20,23	95,60	10,24	3,07	0,13	0,00	0,11	0,08	0,00	0,38	1,33	10,24	11,52	66,82	26,50	1,15	0,38	727,04	6,40	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	10,70	2,80	3,10	0,30	0,00	17,10	0,00	0,00	0,00	0,00			
БАТОН 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		
Итого за прием пищи:		20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	7,52	3,46	11,70	2,39	0,27	0,13	18,35	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:			26,92	14,12	60,95	481,68	15,89	220,60	2,33	0,08	0,16	0,17	0,42	0,55	2,69	27,35	97,14	189,04	64,94	3,96	1,78	1 183,40	15,06	0,02	0,00	0,00		
Полдник																												
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		180	12,68	12,78	8,38	199,41	0,88	23,30	0,59	0,16	0,05	0,08	1,59	0,27	2,44	9,06	17,46	120,75	17,89	1,72	2,27	254,61	6,22	0,03	0,00	0,00		
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯБЛОМ		180	0,12	0,12	21,70	88,20	0,70	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	12,30	5,20	5,30	0,60	0,10	56,50	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00			
КАПУСТОЙ И ЯБЛОМ		75	4,47	3,40	28,67	162,83	0,19	12,17	0,82	0,09	0,05	0,02	0,00	0,41	13,13	12,88	37,03	6,61	0,46	0,30	56,33	1,20	0,01	0,00	0,00			