

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 14 июля 2025 г.
Ясли 12 часов

Исполнитель:
М.С. Гусевская
М.С. Гусевская

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. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кисло та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, 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	0,00	0,00
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,04	6,20	26,30	189,30	0,40	0,00	0,10	0,10	0,10	0,10	0,00	0,00	0,40	0,00	93,00	126,50	25,30	1,30	0,30	181,20	6,80	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	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	0,00	0,60	10,70	2,80	3,10	0,30	0,00	17,10	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ (аллергики)	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:		8,40	10,30	41,82	287,30	1,50	0,10	0,30	0,30	0,10	0,10	0,00	0,00	0,60	0,60	108,10	142,50	30,70	1,80	0,40	218,20	6,80	0,00	0,00	0,00
II Завтрак																									
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,87	44,20	4,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,27	2,00	14,40	9,93	7,20	2,00	0,13	278,00	2,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		0,40	0,40	9,87	44,20	4,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,27	2,00	14,40	9,93	7,20	2,00	0,13	278,00	2,00	0,00	0,00	0,00
Обед																									
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1 0	3,97	4,91	7,98	92,05	3,23	110,40	0,90	0,01	0,05	0,03	0,41	0,17	1,00	6,57	21,09	50,24	14,35	0,80	0,70	255,92	3,18	0,01	0,00	0,00
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	10,22	5,19	2,47	97,35	0,08	26,40	0,91	0,21	0,02	0,04	0,04	0,01	0,06	1,22	23,36	26,89	3,18	0,23	0,17	36,14	2,92	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,34	4,04	15,45	107,95	7,19	424,20	0,33	0,06	0,11	0,09	0,00	0,28	1,07	8,86	37,58	68,39	27,62	1,02	0,42	541,13	6,67	0,01	0,00	0,00
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,10	0,10	19,70	80,70	0,80	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,40	9,10	1,90	2,80	0,40	0,00	53,00	0,40	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	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	0,15	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:		19,03	14,86	60,40	453,55	12,10	561,00	2,54	0,28	0,18	0,16	0,45	0,46	2,48	21,55	104,38	176,60	57,28	3,30	1,57	976,79	13,97	0,02	0,00	0,00
ПОЛДНИК																									
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	17,11	19,61	26,91	352,51	1,13	237,64	0,54	0,09	0,08	0,13	0,45	0,51	5,60	12,04	25,67	180,80	34,69	1,71	2,30	233,22	6,27	0,13	0,03	0,03
ЧАЙ С САХАРОМ	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	0,03
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	0,00
БЛЮЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	6,77	4,09	25,80	167,49	0,07	23,21	0,52	0,18	0,06	0,07	0,04	0,01	0,40	10,72	40,27	70,71	9,30	0,52	0,38	77,72	2,76	0,01	0,01	0,01
Итого за прием пищи:		24,88	23,82	66,11	579,00	2,00	260,85	1,36	0,27	0,14	0,40	0,49	0,52	7,40	27,26	162,84	411,61	126,99	17,53	2,88	827,94	9,83	0,14	0,04	0,04
Всего за день:		52,71	49,38	178,20	1 364,05	19,60	821,95	4,80	0,85	0,42	0,66	0,94	1,05	10,75	51,41	389,72	740,64	222,17	24,63	4,98	2 300, 93	32,60	0,16	0,04	0,04

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 14 июля 2025 г.
Сад 12 часов

Ирина Сергеевна
Медсестра
Е.И.С. Прохорова

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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	Фоли евая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																									
КАША ПШЕНИЧНАЯ	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	
МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	7.20	8.30	35.00	262.40	0.50	0.00	0.10	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	123.70	168.30	33.80	1.70	0.40	241.10	9.10	0.00	0.00	
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)	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	0.02	0.00	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	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	0.00	0.60	10.70	2.80	3.10	0.30	0.00	17.10	0.00	0.00	0.00	
ЧАЙ (аллергии)	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	1240.29	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:		10.56	12.40	50.52	360.40	1.60	0.10	0.30	0.30	0.10	0.10	0.00	0.00	0.80	0.60	138.80	184.30	39.20	2.20	0.50	278.10	9.10	0.00	0.00	
II Завтрак																									
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.40	0.40	9.87	44.20	4.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.07	0.27	2.00	14.40	9.93	7.20	2.00	0.13	278.00	2.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:		0.40	0.40	9.87	44.20	4.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.07	0.27	2.00	14.40	9.93	7.20	2.00	0.13	278.00	2.00	0.00	0.00	
Обед																									
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0.38	0.00	0.88	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	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1 0	4.10	4.64	7.58	88.46	3.24	102.66	0.87	0.03	0.04	0.03	0.43	0.17	1.00	6.68	18.06	50.31	13.94	0.79	0.71	250.87	3.29	0.01	0.00	
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	13.10	12.14	3.52	175.59	0.11	62.04	1.72	0.38	0.03	0.08	0.06	0.02	0.07	1.75	29.75	38.26	4.25	0.31	0.24	51.26	4.14	0.01	0.00	
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2.96	4.97	19.45	135.05	9.05	541.76	0.41	0.08	0.12	0.00	0.35	1.36	11.20	44.78	85.73	34.79	1.27	0.52	681.79	8.42	0.02	0.00		
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.12	0.12	23.60	96.84	0.90	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.50	10.90	2.30	3.30	0.50	0.00	63.60	0.50	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	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	0.00	3.46	11.70	2.39	0.27	0.13	18.35	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:		23.86	22.67	75.93	605.84	14.30	706.46	3.60	0.49	0.19	0.23	0.49	0.54	2.93	27.65	121.36	218.81	69.31	4.28	1.93	1170.44	17.69	0.04	0.00	
Полдник																									
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	21.40	26.09	33.18	452.92	1.41	258.77	3.70	0.00	0.08	0.16	0.56	0.64	7.03	14.96	31.45	224.80	43.13	2.13	2.86	290.34	7.83	0.15	0.03	
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	
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	
ЧАЙ (аллергии)	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	1240.29	0.00	0.00	0.00	
БУЛОЧКА "ВТОРОЖНЯЯ"	50	4.56	2.49	17.40	110.60	0.05	16.05	0.20	0.12	0.02	0.05	0.03	0.01	0.28	8.16	26.06	47.84	6.27	0.36	0.26	53.35	1.87	0.00	0.01	
Итого за прием пищи:		33.20	30.81	64.69	768.42	4.46	274.82	4.40	0.12	0.10	0.21	0.59	0.65	7.48	30.64	68.12	292.35	56.14	3.33	3.45	378.26	11.04	0.15	0.04	
Всего за День:		68.02	66.28	201.01	1778.86	24.36	981.38	8.90	0.91	0.39	0.54	1.08	1.26	11.48	60.89	342.68	705.39	170.85	11.81	6.01	2104.80	39.83	0.19	0.04	