

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 2 июня 2025 г.
Ясли 12 часов



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	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	
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	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)	155	3,35	0,38	24,60	115,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	0,34	0,00	29,21	73,85	17,59	1,33	0,00	69,73	0,00	0,00	0,02	
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	0,00	0,60	10,70	2,80	3,10	0,30	17,10	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	
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	
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	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	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЙКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1 0	3,98	4,41	7,96	87,48	3,28	106,69	0,80	0,01	0,05	0,03	0,41	0,17	1,01	6,67	18,84	49,70	14,23	0,78	0,71	256,14	3,17	0,02	0,00	
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	4,60	4,80	2,50	91,50	0,30	0,00	1,60	0,20	0,00	0,00	0,90	0,10	1,00	7,50	33,20	131,30	17,90	0,50	0,80	223,70	77,30	0,00	0,00	
МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии)	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	
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,32	3,92	15,60	107,40	7,20	0,50	0,40	0,10	0,10	0,10	0,00	0,20	1,10	8,90	35,50	66,90	27,40	1,00	0,50	541,90	6,70	0,00	0,00	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	131	2,51	0,50	20,48	96,72	10,36	3,10	0,13	0,00	0,12	0,08	0,00	0,39	1,34	10,36	11,66	67,60	26,80	1,16	0,47	735,54	6,47	0,04	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	
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	0,15	0,00	2,55	8,78	1,73	0,15	0,08	13,80	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:		13,40	13,85	60,56	442,68	12,38	107,19	3,20	0,31	0,15	0,13	1,31	0,47	3,46	27,97	109,89	278,98	71,66	3,53	2,29	1165,34	88,37	0,02	0,00	
ПОЛДНИК																									
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	17,12	19,77	26,68	353,08	1,13	238,43	0,54	0,09	0,08	0,13	0,45	0,52	5,60	12,01	26,28	180,82	34,64	1,72	2,31	233,51	6,27	0,13	0,03	
КАША РИСОВАЯ (аллергии)	130	1,36	0,19	14,36	64,60	0,00	0,00	0,09	0,00	0,02	0,01	0,00	0,04	0,26	3,80	23,46	30,38	11,21	0,32	0,28	20,85	0,28	0,01	0,00	
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	
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	
БУЛОЧКА "ВТОРОЖНАЯ"	50	6,93	3,98	26,02	167,83	0,07	25,53	0,39	0,20	0,05	0,08	0,04	0,01	0,38	10,57	39,87	72,28	9,37	0,53	0,39	79,47	2,99	0,01	0,01	
Итого за прием пищи:		25,05	23,87	66,10	679,91	2,00	263,96	1,23	0,29	0,13	0,41	0,49	0,53	7,38	27,08	163,05	413,20	127,01	17,55	2,90	829,98	10,06	0,14	0,04	
Всего за день:		47,25	48,42	178,35	1353,99	19,88	371,25	5,33	0,90	0,38	0,64	1,80	1,07	11,71	67,65	395,44	844,61	236,57	24,88	5,72	2491,52	107,23	0,16	0,04	

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 2 июня 2025 г.
Сад 12 часов

Григорьев
Мельникова
И.А. Пестряева

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	Мг, 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	
КАША ПШЕНИЧНАЯ																									
МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	7,20	8,30	35,00	262,40	0,50	0,00	0,10	0,10	0,10	0,10	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	
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	
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 СОЛЕНЫЙ	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	200/10/10	4,11	4,53	7,62	87,55	3,23	103,23	0,83	0,04	0,04	0,04	0,43	0,17	1,00	6,67	18,03	50,60	13,94	0,79	0,72	250,95	3,34	0,02	0,00	
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	13,13	12,00	3,52	174,41	0,11	61,93	1,69	0,38	0,03	0,08	0,06	0,02	0,07	1,77	30,09	38,73	4,28	0,32	0,25	51,71	4,20	0,01	0,00	
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,00	4,80	19,50	134,30	9,00	0,60	0,40	0,10	0,10	0,10	0,00	0,30	1,30	11,20	44,00	84,10	34,60	1,20	0,60	681,80	8,40	0,00	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	0,00	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:		23,94	22,25	76,02	603,00	14,24	165,76	3,52	0,52	0,17	0,22	0,49	0,49	2,87	27,66	120,89	217,94	69,15	4,22	2,03	1170,98	17,78	0,03	0,00	
Полдник																									
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,39	26,03	33,18	452,33	1,41	260,65	3,68	0,00	0,08	0,16	0,56	0,64	7,02	14,98	31,32	224,74	43,17	2,13	2,87	290,55	7,83	0,15	0,03	
ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	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	
БЛЮЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4,59	2,57	17,17	110,47	0,05	16,52	0,23	0,13	0,02	0,05	0,03	0,01	0,28	8,12	26,27	48,29	6,27	0,37	0,26	53,48	1,93	0,00	0,01	
Итого за прием пищи:		33,22	30,83	64,46	767,70	4,46	277,17	4,41	0,13	0,10	0,21	0,59	0,65	7,47	30,62	68,20	292,74	55,18	3,34	3,46	378,60	11,10	0,15	0,04	
Всего за день:		68,12	66,88	200,87	1775,30	24,30	443,03	8,83	0,95	0,37	0,53	1,08	1,21	11,41	60,88	342,29	704,91	170,73	11,76	6,12	2105,68	39,98	0,18	0,04	