

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 5 февраля 2025 г.
Сад 12 часов

Шульцеева С.С. завхоз
Шульцеева А.А. воспитатель

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													Минеральные вещества									
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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	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	0,20	0,00	0,20	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	50	1,50	2,70	3,00	40,50	2,20	0,00	1,70	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,20	6,30	9,70	27,20	9,40	0,30	0,30	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00
КОНСЕРВИРОВАННОГО ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,40	21,00	2,90	149,00	0,20	0,30	5,30	2,50	0,10	0,50	0,60	0,20	0,20	8,00	100,80	228,70	17,10	2,60	1,50	222,60	26,80	0,00	0,00	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	0,10	0,00	0,10	0,00	0,00	0,10	1,10	118,70	93,60	22,30	0,60	0,60	197,80	9,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		23,94	31,00	28,50	358,50	3,00	0,40	7,20	2,70	0,20	0,60	0,60	0,20	0,60	0,70	15,40	233,60	362,70	51,10	3,70	2,50	491,30	36,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
II Завтрак																												
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,33	10,33	47,00	2,00	0,00	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	2,00	17,13	14,40	10,80	1,80	0,20	155,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		0,40	0,33	10,33	47,00	2,00	0,00	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	2,00	17,13	14,40	10,80	1,80	0,20	155,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед																												
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,43	0,05	3,94	41,30	1,50	0,60	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	2,80	15,60	15,70	10,90	0,80	0,10	115,20	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,52	6,90	11,19	125,45	4,53	110,02	1,70	0,00	0,06	0,04	0,42	0,23	1,27	7,10	20,17	67,89	19,76	1,02	0,79	379,91	4,13	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,45	16,33	11,32	238,13	0,47	16,49	1,92	0,04	0,07	0,11	0,28	0,27	3,60	2,22	33,34	121,96	18,64	1,41	1,21	162,01	4,74	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
ПОРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,40	5,60	15,60	121,80	6,60	0,00	0,30	0,10	0,00	0,10	0,00	0,10	0,20	21,30	55,20	64,30	32,40	2,10	0,70	471,90	11,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,00	7,00	102,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	20,60	20,90	8,40	0,50	0,00	150,20	0,00	0,00	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	0,17	7,50	4,00	19,67	4,33	0,83	0,33	34,00	1,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	3,47	11,76	2,41	0,26	0,14	18,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		22,40	29,68	69,95	732,40	13,10	127,11	5,82	0,14	0,13	0,25	0,70	0,60	5,78	40,92	152,38	322,18	96,84	6,92	3,27	1 331,66	23,40	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
ПОЛДНИК																												
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00	0,10	0,80	0,90	0,00	0,20	0,20	0,10	0,10	2,80	19,80	69,10	4,30	0,90	0,40	56,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ 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	185,90	4,80	0,00	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	0,17	7,52	4,01	19,71	4,34	0,84	0,33	34,07	1,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕЧЕНЬЕ	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	0,00
ЧАЙ С ВАРЕНЫМ	180/15	0,04	0,00	0,08	0,46	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,09	1,41	2,37	0,14	0,00	5,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ЙОГУРТ В ИНДУПАК	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	0,00	102,00	76,00	11,20	0,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		14,22	12,20	51,28	346,86	6,21	1,20	1,70	0,90	0,00	0,30	0,20	0,20	1,37	20,22	193,26	241,12	54,01	3,28	1,13	460,22	14,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего за день:		60,96	73,21	160,06	1 484,76	24,31	128,71	15,05	3,74	0,33	1,15	1,50	1,00	7,98	78,54	596,37	940,40	212,75	15,70	7,10	2 438,18	75,24	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00