

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 6 февраля 2025 г.
Сад 12 часов

*Искренне,
Заведующий
С.П.А. Шусткина*

Прием пищи, 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	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	0,00	0,20	0,00	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	205	6,70	9,70	24,40	211,00	0,50	0,00	1,10	0,10	0,10	0,00	0,10	0,30	6,90	124,30	162,50	46,70	1,20	1,30	248,10	11,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50	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	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	0,00	0,20	0,20	0,00	6,90	227,00	248,20	63,30	1,70	1,80	410,80	19,10	0,00	0,00	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	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	0,00	0,00	
Обед																												
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,38	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	0,00	0,00	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,26	6,65	8,17	110,19	5,50	136,91	1,60	0,00	0,05	0,06	0,42	0,19	0,98	9,27	28,98	54,10	18,95	1,13	0,86	286,33	4,91	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	15,73	0,59	0,48	69,83	0,19	51,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,58	2,36	3,25	1,50	0,06	0,04	11,98	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
СОУС СМЕТАННЫЙ	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	0,40	5,16	3,76	0,72	0,00	0,00	7,32	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,20	5,00	21,30	147,00	10,30	0,00	0,20	0,10	0,20	0,10	0,00	0,40	1,40	10,20	36,50	84,40	29,20	1,20	0,60	761,40	8,50	0,00	0,00	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	0,60	10,70	2,80	3,10	0,30	0,00	17,10	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	0,17	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	
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	0,13	0,00	3,46	11,70	2,39	0,27	0,13	18,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:		27,19	14,04	61,45	487,72	18,09	187,95	2,33	0,10	0,25	0,16	0,42	0,59	2,81	28,57	101,57	190,52	66,50	4,10	1,96	1207,05	15,49	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
Полдник																												
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	14,37	12,90	12,87	226,11	18,17	25,90	0,65	0,16	0,07	0,11	1,59	0,40	3,01	18,71	58,61	147,56	31,75	2,57	2,64	432,63	9,11	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,12	0,12	21,70	88,20	0,70	0,00	0,10	0,00	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	0,00	0,00	
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯБЛОМ	75	3,50	9,00	36,30	201,00	5,60	0,00	0,80	0,10	0,10	0,00	0,00	0,50	16,10	25,60	45,20	11,00	0,80	0,40	110,80	2,00	0,00	0,00	0,00	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	0,10	4,50	2,40	11,80	2,60	0,50	0,20	20,40	0,80	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	0,10	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:		21,79	24,64	81,77	602,81	24,77	26,90	1,85	0,26	0,17	0,21	1,59	0,40	3,71	40,01	200,91	285,76	61,85	4,47	3,34	766,33	12,31	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	
Всего за день:		63,22	55,38	208,32	1543,53	47,88	213,95	5,48	0,66	0,59	0,64	2,01	1,09	7,69	75,38	536,72	749,81	229,64	10,81	7,10	2733,92	46,90	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	