

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 7 февраля 2025 г.
Ясли 12 часов

Уткин Андрей
Заведующий
О.П.А. Чернышова

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	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,80	6,10	20,90	154,10	0,40	0,00	0,20	0,10	0,00	0,10	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,40	4,40	86,60	89,20	19,90	0,30	0,60	139,40	7,40	0,00	0,00	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	1,56	0,00	113,40	177,96	96,48	17,76	0,00	595,92	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:		7,04	10,20	36,30	249,70	1,36	0,10	0,40	0,30	0,00	0,34	0,00	0,34	0,00	0,00	0,00	2,16	4,40	204,40	280,36	118,68	18,26	0,70	755,22	7,40	0,00	0,00	0,00	
II Завтрак																													
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	69,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,06	0,06	0,15	0,15	10,50	10,50	10,50	6,00	2,10	0,06	180,00	1,50	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:		0,75	0,15	15,15	69,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,06	0,06	0,15	0,15	10,50	10,50	10,50	6,00	2,10	0,06	180,00	1,50	0,00	0,00	0,00	
Обед																													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,60	2,30	3,20	36,50	0,10	0,00	1,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,80	0,90	0,50	0,00	0,00	6,90	0,20	0,00	0,00	0,00	
РАССОЛНИК С ГОРЬДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,04	6,55	7,90	107,13	4,02	1,08	1,40	0,00	0,05	0,04	0,42	0,20	1,08	5,49	16,44	53,34	15,22	0,88	0,73	331,37	3,58	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	9,48	12,64	2,15	159,98	0,36	41,77	0,43	0,33	0,03	0,11	0,29	0,24	2,63	3,24	26,41	93,40	9,89	0,88	1,06	119,55	6,10	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	3,20	2,70	15,50	97,40	0,00	0,00	1,00	0,10	0,10	0,00	0,00	0,10	0,40	8,10	9,90	32,90	6,10	0,70	0,30	50,60	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУШ	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	4,40	0,50	0,10	47,10	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,70	51,70	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	
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	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:		20,22	24,99	65,25	565,51	5,08	42,85	4,43	0,43	0,18	0,15	0,71	0,54	4,43	25,25	70,51	213,33	42,18	3,95	2,60	603,39	12,12	0,08	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Полдник																													
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	1,60	8,30	15,10	5,00	0,40	0,10	56,40	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	120	14,06	13,20	13,53	229,19	6,83	15,19	0,54	0,04	0,11	0,12	1,78	0,51	3,44	12,95	16,66	150,36	30,02	2,31	2,57	701,47	9,24	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,30	0,00	20,80	85,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	0,00	1,40	0,00	0,70	0,00	0,00	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	0,00	0,10	4,50	2,40	11,80	2,80	0,50	0,20	20,40	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
СЛОБО ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,91	7,31	25,54	168,92	0,00	0,00	0,72	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,31	11,23	9,79	33,17	6,08	0,41	0,21	49,75	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:		19,57	20,63	67,27	519,71	8,43	15,19	1,56	0,04	0,21	0,12	1,78	0,51	3,95	30,28	43,45	210,43	45,10	3,62	3,08	828,72	12,06	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего за день:		47,58	55,97	183,97	1403,92	17,87	58,14	6,39	0,77	0,41	0,63	2,49	1,11	10,69	60,08	328,86	714,62	211,96	27,93	6,44	33	33,08	0,13	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
 на 7 февраля 2025 г.
Сад 12 часов

Шилверсберга
Министр
С. В. А. Шилверс

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	Ca, мг	Na, мг	Se, мг			
Завтрак																											
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,53	4,71	10,32	89,80	0,00	29,50	0,11	0,08	0,02	0,02	0,00	0,00	0,18	0,00	4,40	13,95	2,60	0,21	0,12	19,15	0,00	0,00	0,00	0,00		
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,10	6,80	27,90	232,00	0,50	0,00	0,20	0,10	0,00	0,10	0,00	0,10	0,50	5,60	112,20	114,80	25,60	0,40	0,80	179,80	9,60	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	1,40	2,50	0,20	0,00	5,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:		6,63	11,51	46,62	355,80	0,50	29,50	0,31	0,18	0,02	0,12	0,00	0,10	0,68	5,60	125,40	130,15	30,70	0,81	0,92	204,75	9,60	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																											
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,07	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	0,07	216,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:		0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,07	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	0,07	216,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ РАССОЛЫНИК С ГОРЧИЧНОЙ И СМЕТАНОЙ	50	0,80	2,90	4,00	45,60	1,90	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	6,20	15,80	18,50	9,50	0,60	0,20	136,80	3,30	0,00	0,00	0,00		
СУФЛЕ КУРИНОЕ МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	70	4,39	7,89	10,48	128,21	5,36	1,44	1,85	0,00	0,06	0,04	0,42	0,25	1,25	6,86	19,07	62,57	19,21	1,02	0,81	424,44	4,39	0,03	0,00	0,00		
КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	4,00	3,40	19,40	121,80	0,00	0,00	1,10	0,00	0,10	0,00	0,00	0,10	0,50	10,20	12,20	40,80	7,50	0,90	0,40	62,90	0,80	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,70	0,20	21,72	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		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00	0,00	0,00	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:		23,93	27,64	81,61	668,89	8,39	37,38	5,39	0,34	0,20	0,16	0,76	0,62	5,26	35,24	98,44	269,84	60,41	5,32	3,25	877,05	17,29	0,09	0,01	0,01		
Полдник																											
ОУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	1,60	8,32	15,12	5,04	0,40	0,08	56,40	1,20	0,00	0,00	0,00		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,58	15,32	16,92	275,76	8,55	11,90	0,65	0,03	0,12	0,15	2,23	0,64	4,30	16,19	20,46	187,74	37,53	2,87	3,23	876,94	11,56	0,07	0,00	0,00		
КОМОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	25,00	102,00	0,30	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	33,50	23,70	18,60	0,50	0,00	309,90	0,00	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	9,00	4,80	23,60	5,20	1,00	0,40	40,80	1,60	0,00	0,00			
ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,84	7,17	25,05	170,99	0,00	0,00	0,71	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,30	11,01	9,49	32,42	5,96	0,40	0,20	48,78	0,81	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:		24,12	22,73	80,69	615,55	10,45	12,00	2,04	0,03	0,22	0,15	2,23	0,64	5,28	37,80	76,57	282,58	72,33	5,17	3,91	1332,82	15,17	0,07	0,00	0,00		
Всего за день:		55,58	62,06	227,10	1723,04	22,94	78,88	7,74	0,55	0,46	0,45	2,99	1,43	14,40	78,82	313,01	695,17	170,64	13,82	8,15	2630,62	43,86	0,16	0,01	0,01		