

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 16 июня 2025 г.
Ясли 12 часов

Специально:
Содружество:
О.М.А. Пыжма



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. эв.	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	0,10	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 (аллергик)	155	3,35	0,38	22,99	108,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	0,34	0,00	23,80	72,72	17,28	1,28	0,00	69,54	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	0,60	10,70	2,80	3,10	0,30	0,00	17,10	0,00	0,00	0,00	
ЧАЙ (аллергик)	150	6,47	0,00	13,58	80,19	1,33	0,00	0,00	0,00	0,02	0,28	0,00	0,00	2,14	0,00	153,05	247,19	133,01	24,60	0,00	827,00	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	
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																									
СУПЦ СОЛЕНЬИЙ	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 КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1 0	3,96	4,33	7,85	86,37	3,45	109,80	0,73	0,01	0,05	0,03	0,41	0,17	1,00	6,93	20,45	50,01	14,51	0,80	0,69	258,33	3,17	0,01	0,00	
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	10,42	5,82	2,60	104,40	0,08	29,64	1,08	0,24	0,02	0,05	0,05	0,01	0,06	1,36	23,92	29,56	3,38	0,26	0,18	38,99	3,26	0,01	0,00	
МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергик)	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	2,35	4,13	15,49	109,03	7,21	427,64	0,33	0,06	0,11	0,09	0,00	0,28	1,07	8,90	37,30	68,52	27,70	1,02	0,42	542,58	6,69	0,01	0,00	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергик)	129	2,48	0,49	20,23	95,60	10,24	3,07	0,13	0,00	0,11	0,08	0,00	0,38	1,33	10,24	11,52	66,82	26,50	1,15	0,38	727,04	6,40	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	
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:		19,23	15,00	60,44	456,00	12,34	567,08	2,54	0,31	0,18	0,17	0,46	0,46	2,48	22,09	104,02	179,17	67,72	3,33	1,57	983,50	14,32	0,03	0,00	
Полдник																									
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	17,20	19,86	26,56	353,70	1,14	236,41	0,54	0,09	0,08	0,13	0,45	0,52	5,63	12,00	25,21	181,10	34,56	1,72	2,32	234,24	6,30	0,13	0,03	
КАША РИСОВАЯ (аллергик)	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 "ТВОРОЖНАЯ"	50	6,55	3,99	26,27	167,79	0,07	22,19	0,41	0,15	0,05	0,07	0,03	0,01	0,39	10,59	38,95	67,87	9,15	0,48	0,37	75,89	2,42	0,01	0,01	
Итого за прием пищи:		24,75	23,97	66,23	580,49	2,01	258,60	1,25	0,24	0,13	0,40	0,48	0,63	7,42	27,09	161,06	409,07	126,71	17,50	2,89	827,13	9,52	0,14	0,04	
Всего за день:		52,78	49,67	178,36	1 367,99	19,85	826,78	4,69	0,85	0,41	0,67	0,94	1,06	10,77	51,78	387,58	740,67	222,33	24,63	4,99	2 306,83	32,64	0,17	0,04	

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 16 июня 2025 г.
Сад 12 часов

Заведующая
Заведующий
С.А. Мельникова

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг ретинол 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	K, 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	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	0,00	0,00
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергик)	205	4,46	0,50	31,19	147,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00	0,45	0,00	33,54	97,34	23,15	1,72	0,00	92,78	0,00	0,00	0,03	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	0,00
ЧАЙ (аллергик)	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	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	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	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	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	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1 0	4,14	4,60	7,57	88,44	3,20	102,90	0,88	0,04	0,04	0,04	0,43	0,17	1,00	6,64	17,63	50,91	13,89	0,79	0,72	250,98	3,41	0,01	0,00	0,00	0,00
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	13,15	11,86	3,44	173,10	0,11	62,04	1,66	0,39	0,03	0,08	0,06	0,02	0,07	1,76	29,92	39,18	4,30	0,31	0,25	52,12	4,28	0,01	0,00	0,00	0,00
ПОРК КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРОЖЕНЫМ	150	2,96	4,95	19,46	134,92	9,05	541,25	0,41	0,08	0,12	0,12	0,00	0,35	1,36	11,20	45,26	85,84	34,82	1,27	0,52	681,83	8,43	0,02	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергик)	129	2,48	0,49	20,23	95,60	10,24	3,07	0,13	0,00	0,11	0,08	0,00	0,38	1,33	10,24	11,52	66,82	26,50	1,15	0,38	727,04	6,40	0,00	0,00	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	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
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	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		23,96	22,33	76,85	603,20	14,26	706,19	3,55	0,51	0,19	0,24	0,49	0,54	2,93	27,62	121,58	220,44	69,34	4,28	1,96	1 171,45	17,96	0,04	0,00	0,00	0,00
ПОЛДНИК																										
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,41	26,12	33,25	453,50	1,41	280,81	3,72	0,00	0,09	0,16	0,56	0,64	7,03	15,00	31,27	224,93	43,21	2,13	2,87	290,75	7,83	0,15	0,03	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
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	0,00	0,00
ЧАЙ (аллергик)	150	6,47	0,00	13,58	80,19	1,33	0,00	0,00	0,00	0,02	0,28	0,00	0,00	2,14	0,00	153,05	247,19	133,01	24,60	0,00	827,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4,60	2,69	17,16	111,61	0,05	16,86	0,28	0,13	0,02	0,05	0,02	0,01	0,28	8,13	26,10	48,46	6,29	0,36	0,26	53,69	1,95	0,00	0,00	0,01	0,00
Итого за прием пищи:		33,26	31,04	64,52	770,01	4,46	277,67	4,50	0,13	0,11	0,21	0,58	0,65	7,48	30,56	67,98	293,10	55,24	3,33	3,46	379,01	11,12	0,15	0,04	0,00	0,00