

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 18 апреля 2025 г.
Ясли 12 часов

Исполнитель
Заведующий
С.В.А. Ширшова



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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	Фоли евая 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	0,20	0,00	0,00	4,40	13,20	2,30	0,20	0,10	19,90	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	0,40	4,40	86,60	89,20	19,90	0,30	0,60	139,40	7,40	0,00	0,00	0,00	
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергик)	155	1,56	0,22	19,41	85,90	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,01	0,00	0,04	0,30	4,37	5,52	31,39	10,93	0,22	0,33	23,30	0,32	0,01	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	0,00	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	0,00	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	0,06	0,15	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10	0,06	180,00	1,50	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергик)	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	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	0,06	0,15	0,15	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	0,00	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	
РАССОЛЫННИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,06	6,71	7,93	108,80	4,02	1,08	1,40	0,00	0,05	0,04	0,42	0,20	1,08	5,49	16,41	53,34	15,22	0,88	0,73	331,09	3,59	0,02	0,00	0,00
СУФЛЕ КУРИНОЕ (аллергик)	150/10/5	3,93	5,61	7,68	97,18	3,99	1,09	1,41	0,00	0,05	0,04	0,42	0,21	1,10	5,38	16,26	52,95	15,14	0,88	0,72	331,51	3,57	0,02	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	60	9,21	12,35	2,09	156,32	0,36	39,09	0,39	0,29	0,03	0,11	0,29	0,23	2,60	3,08	25,37	90,23	9,63	0,84	1,03	116,45	5,75	0,06	0,01	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	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	0,50	0,10	47,10	0,30	0,00	0,00	0,00
БАТОН 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
Итого за прием пищи:	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
		19,97	24,86	65,22	563,52	5,08	40,17	4,39	0,39	0,18	0,15	0,71	0,53	4,40	25,09	69,44	210,16	41,92	3,91	2,57	600,01	11,78	0,08	0,01	0,01
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
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	120	14,06	13,17	13,53	228,84	6,84	15,04	0,54	0,04	0,11	0,12	1,78	0,51	3,44	12,94	16,68	150,28	30,00	2,31	2,57	701,09	9,23	0,05	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	6,30	0,00	1,40	0,00	0,00	0,70	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	
САДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,72	6,96	24,30	160,72	0,00	0,69	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,29	10,68	9,31	31,56	5,78	0,39	0,20	47,33	0,78	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		19,38	20,25	66,03	511,16	8,44	15,04	1,53	0,04	0,21	0,12	1,78	0,51	3,93	29,72	42,99	208,74	44,78	3,60	3,07	825,92	12,01	0,05	0,00	0,00
Всего за День:		47,14	55,46	182,70	1 393,38	17,88	55,31	6,32	0,73	0,41	0,63	2,49	1,10	10,64	69,36	327,33	709,76	211,38	27,87	6,40	2 361,15	32,69	0,13	0,01	0,01

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 18 апреля 2025 г.

Сад 12 часов

Директор: 
Заведующий: 
Секретарь: 

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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	Фоли евая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мкг	F, 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		
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		
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		
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		
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	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	0,07	216,00	1,80	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	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	0,07	216,00	1,80	0,00	0,00		
Обед																										
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	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		
РАССОЛЫШНИК С ТОВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,41	7,75	10,52	129,99	5,36	1,44	1,85	0,00	0,06	0,04	0,42	0,25	1,25	6,87	19,07	62,61	19,22	1,02	0,81	424,84	4,39	0,03	0,00		
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	11,06	12,70	2,52	168,37	0,43	36,17	0,44	0,35	0,04	0,12	0,34	0,27	3,07	3,76	30,71	108,51	11,55	1,03	1,24	139,45	7,08	0,06	0,01		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	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		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	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			
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	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	0,00	4,34	14,70	3,01	0,33	0,17	23,05	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:		23,97	27,82	81,66	670,96	8,39	37,61	5,39	0,35	0,20	0,16	0,76	0,62	5,26	35,25	98,43	270,03	60,42	5,32	3,25	877,61	17,31	0,09	0,01		
Полдник																										
ОГУРЕЦ 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		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,58	15,32	16,92	275,71	8,55	11,90	0,65	0,03	0,12	0,15	2,23	0,64	4,30	16,19	20,48	187,71	37,52	2,87	3,23	876,81	11,56	0,07	0,00		
КОМПОТ 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	0,00	33,50	23,70	18,60	0,50	0,00	309,90	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	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		
СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,80	7,10	24,80	169,30	0,00	0,00	0,70	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,30	10,90	9,40	32,10	5,90	0,40	0,20	48,30	0,80	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:		24,08	22,66	80,44	613,81	10,45	12,00	2,03	0,03	0,22	0,15	2,23	0,64	5,28	37,69	76,50	282,23	72,26	5,17	3,91	1 332,21	15,16	0,07	0,00		
Всего за день:		55,58	62,17	226,90	1 723,37	22,94	79,11	7,73	0,56	0,46	0,45	2,99	1,43	11,40	78,72	312,93	695,01	170,58	13,82	8,15	2 630,57	43,87	0,16	0,01		