

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 15 января 2025 г.

Ясли 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак													
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4,50	4,60	8,70	95,08	0,03	0,10	0,05	0,04	125,89	7,08	80,70	0,31
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	130	3,73	4,19	18,39	126,08	0,04	0,33	0,02	0,56	72,45	10,75	61,51	0,25
ЧАЙ С САХАРОМ	155	0,17	0,00	10,06	40,92	0,00	0,04	0,00	0,00	4,29	3,65	6,85	0,68
Итого за прием пищи:		8,40	8,79	37,15	262,08	0,07	0,47	0,07	0,60	202,63	21,48	149,06	1,24
II Завтрак													
ЙОГУРТ	125	3,51	3,13	5,65	70,86	0,04	0,88	0,03	0,00	150,46	17,55	119,12	0,00
Итого за прием пищи:		3,51	3,13	5,65	70,86	0,04	0,88	0,03	0,00	150,46	17,55	119,12	0,00
Обед													
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	41	0,45	0,08	1,56	9,87	0,02	10,28	0,07	0,16	5,76	8,23	10,69	0,41
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	3,06	4,08	9,00	89,57	0,02	5,54	0,17	0,21	38,47	17,61	47,97	0,96
РЫБА ОТВАРНАЯ	45	8,12	2,77	0,39	58,87	0,04	0,38	0,05	0,57	13,65	15,00	100,93	0,29
СОУС ПОЛЬСКИЙ	25	0,50	5,33	0,13	50,40	0,00	0,46	0,05	0,22	4,85	1,02	7,86	0,12
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,36	2,71	15,26	95,29	0,09	7,31	0,02	0,14	33,63	21,27	63,55	0,86
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,45	0,00	24,75	102,00	0,03	9,00	0,09	0,00	7,50	18,00	22,50	0,30
ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,33	0,20	8,47	40,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН	19	1,44	0,56	9,88	50,39	0,02	0,00	0,00	0,00	3,65	2,50	12,50	0,19
Итого за прием пищи:		17,71	15,73	69,44	497,19	0,22	32,97	0,45	1,30	107,51	83,63	266,00	3,13
Полдник													
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	125/13	26,56	6,52	29,67	288,50	0,05	2,33	0,02	2,21	133,59	29,57	204,44	0,81
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	179	5,31	4,57	8,78	98,72	0,05	0,98	0,03	0,00	192,23	21,10	135,70	0,15
БАТОН	19	1,44	0,56	9,88	50,39	0,02	0,00	0,00	0,00	3,65	2,50	12,50	0,19
БАНАН	70	1,05	0,35	14,70	67,20	0,03	7,00	0,02	0,00	5,60	29,40	19,60	0,42
Итого за прием пищи:		34,36	12,00	63,03	504,81	0,15	10,31	0,07	2,21	335,07	82,57	372,24	1,57
Всего за день:		63,98	39,65	175,27	1 334,94	0,48	44,63	0,62	4,11	795,67	205,23	906,42	5,94