

**МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**  
**на 3 декабря 2025 г.**

**Сад 12 часов**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,20	2,00	2,40	32,40	0,00	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	12,03	15,41	2,40	196,69	0,06	0,20	0,24	3,76	1,95	0,37	84,17	13,97	181,68	2,04	181,05	21,26	0,05	0,03
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,72	3,03	11,66	89,66	0,03	0,69	0,02	0,00	0,00	0,14	135,40	19,03	98,07	0,92	210,04	11,23	0,00	0,00
БАТОН	35	2,61	1,01	17,91	91,32	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,62	4,53	22,66	0,35	32,07	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>19,56</b>	<b>21,45</b>	<b>34,37</b>	<b>410,07</b>	<b>0,13</b>	<b>2,59</b>	<b>0,26</b>	<b>3,76</b>	<b>1,95</b>	<b>0,52</b>	<b>226,19</b>	<b>37,53</b>	<b>302,41</b>	<b>3,31</b>	<b>423,16</b>	<b>32,49</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>
<b>II Завтрак</b>																			
ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>3,50</b>	<b>3,13</b>	<b>5,64</b>	<b>70,64</b>	<b>0,04</b>	<b>0,88</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,21</b>	<b>150,00</b>	<b>17,50</b>	<b>118,75</b>	<b>0,00</b>	<b>182,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>																			
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	53	0,42	0,05	1,33	7,43	0,02	5,31	0,01	0,05	0,00	0,02	12,21	7,43	22,29	0,53	74,84	1,59	0,01	0,00
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	5,34	6,60	9,06	121,52	0,07	7,76	0,21	0,33	0,04	0,09	38,33	22,04	71,92	0,99	360,98	4,74	0,04	0,00
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	20,39	21,20	4,98	292,19	0,07	0,94	0,49	0,91	0,08	0,14	26,67	29,62	184,36	2,73	425,81	9,38	0,06	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,37	4,02	37,93	221,08	0,22	0,00	0,01	4,60	0,03	0,12	21,48	124,40	184,84	4,35	260,83	2,26	0,02	0,00
СОК АБРИКОСОВЫЙ	188	0,91	0,18	20,37	92,76	0,02	5,55	0,03	0,00	0,00	0,02	30,38	16,88	30,38	2,20	170,63	0,00	0,00	0,00
БАТОН	34	2,55	0,98	17,44	88,92	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,45	4,41	22,06	0,34	31,22	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,83	0,24	11,71	56,34	0,05	0,00	0,00	0,61	0,00	0,02	4,97	5,25	24,03	1,11	37,57	1,55	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>39,81</b>	<b>33,27</b>	<b>102,82</b>	<b>880,24</b>	<b>0,49</b>	<b>19,56</b>	<b>0,75</b>	<b>6,50</b>	<b>0,15</b>	<b>0,42</b>	<b>140,49</b>	<b>210,03</b>	<b>539,88</b>	<b>12,25</b>	<b>1 361,88</b>	<b>19,52</b>	<b>0,13</b>	<b>0,00</b>
<b>Полдник</b>																			
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	145	12,89	14,28	10,97	224,80	0,06	17,81	0,00	2,64	0,00	0,09	52,68	29,44	132,74	2,35	400,37	7,62	0,03	0,00
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	9,00	4,04	25,23	173,70	0,06	0,08	0,02	0,75	0,15	0,09	41,08	10,67	76,64	0,50	88,61	2,28	0,02	0,02
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,42	0,09	21,04	87,42	0,02	20,00	0,00	0,00	0,00	0,02	22,27	9,03	21,92	0,51	157,57	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,83	0,24	11,71	56,34	0,05	0,00	0,00	0,61	0,00	0,02	4,97	5,25	24,03	1,11	37,57	1,55	0,00	0,00
АПЕЛЬСИН	82	0,74	0,16	6,62	35,17	0,03	49,07	0,01	0,18	0,00	0,02	27,81	10,63	18,81	0,25	161,11	1,64	0,02	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>24,88</b>	<b>18,81</b>	<b>75,57</b>	<b>577,43</b>	<b>0,22</b>	<b>86,96</b>	<b>0,03</b>	<b>4,18</b>	<b>0,15</b>	<b>0,24</b>	<b>148,81</b>	<b>65,02</b>	<b>274,14</b>	<b>4,72</b>	<b>845,23</b>	<b>13,09</b>	<b>0,07</b>	<b>0,02</b>

Всего за день:	87,75	76,66	218,40	1 938,38	0,88	109,99	1,07	14,44	2,25	1,39	665,49	330,08	1 235, 18	20,28	2 812, 77	65,10	0,28	0,05
----------------	-------	-------	--------	----------	------	--------	------	-------	------	------	--------	--------	--------------	-------	--------------	-------	------	------