

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 5 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
Завтрак																			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,49	5,60	16,97	128,38	0,03	0,00	0,02	0,13	0,09	0,02	6,41	3,97	20,73	0,32	32,08	0,00	0,00	0,00
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,55	6,85	27,32	189,74	0,05	0,49	0,04	0,24	0,08	0,12	102,91	23,58	106,23	0,35	166,27	8,87	0,01	0,00
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,09	2,54	12,15	84,85	0,03	0,48	0,01	0,00	0,00	0,10	100,79	19,24	78,86	0,48	167,03	8,31	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		10,13	14,99	56,44	402,97	0,11	0,97	0,07	0,37	0,17	0,24	210,11	46,79	205,82	1,15	365,38	17,18	0,01	0,00
II Завтрак																			
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
Итого за прием пищи:		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
Обед																			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	2,62	4,90	46,43	0,01	2,30	0,00	1,19	0,00	0,02	19,11	11,37	22,26	0,72	165,29	4,02	0,01	0,00
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/1 0	6,95	7,78	11,83	150,30	0,09	5,53	0,22	0,39	0,03	0,08	36,89	24,57	93,86	1,10	402,31	4,96	0,05	0,00
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	155	13,02	16,13	25,21	298,41	0,17	11,56	0,02	2,55	0,05	0,16	22,75	43,21	172,01	2,80	996,92	11,13	0,06	0,00
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	21,00	88,26	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	1,40	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,01	0,27	12,90	62,06	0,05	0,00	0,00	0,67	0,00	0,02	5,48	5,78	26,47	1,22	41,38	1,70	0,00	0,00
БАТОН	35	2,64	1,02	18,12	92,39	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,70	4,58	22,92	0,35	32,44	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		30,99	29,85	93,96	737,85	0,36	22,39	0,24	4,80	0,08	0,29	97,53	90,91	337,52	6,19	1 638, 84	21,81	0,12	0,00
Полдник																			
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	53	0,58	0,11	2,01	12,69	0,03	13,21	0,09	0,21	0,00	0,02	7,40	10,57	13,74	0,53	153,29	1,06	0,00	0,00
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	8,34	11,00	30,91	256,48	0,08	0,13	0,09	2,92	0,62	0,14	53,35	12,12	96,27	1,41	124,59	7,77	0,02	0,02
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,13	0,05	5,51	25,23	0,01	1,50	0,00	0,00	0,00	0,01	10,95	5,09	2,48	0,14	30,50	0,00	0,00	0,00
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	9,68	5,83	31,03	215,62	0,07	0,04	0,05	0,89	0,20	0,09	34,11	11,14	79,13	0,60	89,05	2,00	0,02	0,02
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,01	0,27	12,90	62,06	0,05	0,00	0,00	0,67	0,00	0,02	5,48	5,78	26,47	1,22	41,38	1,70	0,00	0,00
ГРУША	72	0,29	0,22	7,42	33,85	0,01	3,60	0,00	0,26	0,00	0,02	13,69	8,64	11,52	1,44	111,64	0,72	0,01	0,00
Итого за прием пищи:		21,03	17,48	89,78	605,93	0,25	18,48	0,23	4,95	0,82	0,30	124,98	53,34	229,61	5,34	550,45	13,25	0,05	0,04

Всего за день:	65,65	65,45	245,82	1 817,39	0,76	42,72	0,57	10,12	1,07	1,04	582,62	208,54	891,70	12,68	2 737, 17	52,24	0,21	0,04
----------------	-------	-------	--------	----------	------	-------	------	-------	------	------	--------	--------	--------	-------	--------------	-------	------	------