

**МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**  
**на 8 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>																			
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,93	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,95	6,71	33,58	223,12	0,15	0,51	0,04	1,07	0,06	0,13	114,55	39,72	150,17	1,13	222,71	10,48	0,01	0,00
БАТОН	36	2,74	1,06	18,75	95,60	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	6,93	4,74	23,72	0,36	33,57	0,00	0,00	0,00	0,00
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,00	2,46	12,63	85,67	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,09	97,96	18,67	76,50	0,48	162,01	8,07	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>17,65</b>	<b>14,72</b>	<b>65,23</b>	<b>465,68</b>	<b>0,24</b>	<b>0,98</b>	<b>0,15</b>	<b>1,88</b>	<b>0,95</b>	<b>0,38</b>	<b>239,37</b>	<b>67,48</b>	<b>319,94</b>	<b>2,88</b>	<b>474,64</b>	<b>26,60</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</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>																			
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,83	4,44	6,09	67,70	0,03	3,94	0,02	1,98	0,00	0,04	11,41	9,02	21,41	0,41	230,93	1,85	0,02	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,87	2,58	23,32	140,22	0,16	3,59	0,16	1,65	0,03	0,07	33,31	28,06	72,24	1,69	387,94	3,41	0,01	0,00
РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	75	10,55	13,51	8,30	197,00	0,05	2,49	0,05	2,85	0,20	0,09	23,48	17,93	112,44	1,74	237,43	5,68	0,04	0,00
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	130	1,97	3,78	12,38	91,25	0,02	5,36	0,02	0,29	0,07	0,04	47,49	26,66	53,04	1,72	386,61	9,38	0,03	0,00
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,46	0,14	18,31	78,40	0,00	20,24	0,00	0,00	0,00	0,02	23,33	20,60	15,22	0,55	176,86	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,87	0,25	11,98	57,63	0,05	0,00	0,00	0,62	0,00	0,02	5,09	5,37	24,58	1,13	38,43	1,58	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>21,55</b>	<b>24,70</b>	<b>80,38</b>	<b>632,20</b>	<b>0,31</b>	<b>35,62</b>	<b>0,25</b>	<b>7,39</b>	<b>0,30</b>	<b>0,28</b>	<b>144,11</b>	<b>107,64</b>	<b>298,93</b>	<b>7,24</b>	<b>1 458,20</b>	<b>21,90</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	
<b>Полдник</b>																			
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	41	0,31	0,00	0,72	5,33	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	8,53	5,17	8,86	0,25	57,81	0,00	0,00	0,00
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	75	10,67	3,61	5,54	97,08	0,06	0,23	0,04	0,75	0,22	0,06	21,16	17,79	129,05	0,57	216,07	78,74	0,36	0,01
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,57	2,40	16,83	99,71	0,10	7,87	0,47	0,27	0,03	0,09	39,70	28,91	72,48	1,09	591,42	7,28	0,04	0,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	186	1,45	0,00	17,68	81,21	0,05	18,60	0,01	0,00	0,00	0,03	35,16	6,70	26,79	0,17	266,05	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,87	0,25	11,98	57,63	0,05	0,00	0,00	0,62	0,00	0,02	5,09	5,37	24,58	1,13	38,43	1,58	0,00	0,00
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	92	0,74	0,18	6,92	35,05	0,06	35,05	0,01	0,18	0,00	0,03	32,29	10,15	15,68	0,09	142,98	0,00	0,14	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>17,61</b>	<b>6,44</b>	<b>59,67</b>	<b>376,01</b>	<b>0,32</b>	<b>62,57</b>	<b>0,53</b>	<b>1,82</b>	<b>0,25</b>	<b>0,23</b>	<b>141,93</b>	<b>74,09</b>	<b>277,44</b>	<b>3,30</b>	<b>76</b>	<b>87,60</b>	<b>0,54</b>	<b>0,01</b>	

Всего за день:	60,31	48,99	210,92	1 544,53	0,91	100,05	0,96	11,09	1,50	1,10	675,41	266,71	1 015, 06	13,42	3 428, 10	136,10	0,70	0,02
----------------	-------	-------	--------	----------	------	--------	------	-------	------	------	--------	--------	--------------	-------	--------------	--------	------	------