

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 9 сентября 2025 г.

Сад 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	5,87	5,89	12,13	126,07	0,03	0,05	0,04	0,05	0,00	0,05	140,17	7,94	86,98	0,36	38,40	0,00	0,01	0,00	
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,53	7,31	25,07	184,56	0,05	1,16	0,05	0,58	0,00	0,00	124,20	26,70	123,04	1,16	0,00	0,00	0,00	0,00	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,93	2,41	22,18	123,12	0,03	0,46	0,01	0,00	0,00	0,09	96,39	18,24	74,93	0,46	158,92	7,92	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:		13,33	15,61	59,38	433,75	0,11	1,67	0,10	0,63	0,00	0,14	360,76	52,88	284,95	1,98	197,32	7,92	0,01	0,00	
II Завтрак																				
РЯЖЕНКА	117	3,39	2,92	4,91	63,16	0,02	0,35	0,03	0,00	0,00	0,15	145,03	16,37	107,60	0,12	170,76	10,53	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:		3,39	2,92	4,91	63,16	0,02	0,35	0,03	0,00	0,00	0,15	145,03	16,37	107,60	0,12	170,76	10,53	0,00	0,00	
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,41	4,12	3,65	54,01	0,03	1,32	0,52	2,03	0,00	0,02	14,92	10,41	15,04	0,63	107,89	1,71	0,01	0,00	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1 0	4,24	5,64	8,26	105,75	0,05	11,47	0,20	0,29	0,04	0,07	49,05	22,15	62,93	1,15	347,96	5,19	0,03	0,00	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	55/30	15,44	6,84	2,20	155,64	0,17	11,61	5,38	1,17	0,04	1,32	18,43	14,46	223,74	4,89	267,60	6,60	0,16	0,02	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155/5	5,91	3,83	37,79	209,42	0,07	0,00	0,02	1,25	0,06	0,02	14,66	8,24	44,81	1,04	68,64	0,83	0,01	0,01	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	174	1,35	0,00	16,53	75,91	0,05	17,39	0,01	0,00	0,00	0,03	32,87	6,26	25,05	0,15	248,70	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:		29,01	20,65	79,03	651,72	0,42	41,79	6,13	5,29	0,14	1,48	134,43	66,27	393,32	8,86	1 074, 79	15,73	0,21	0,03	
Полдник																				
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	65	8,89	5,91	6,22	113,85	0,04	0,20	0,05	0,36	0,19	0,07	39,27	16,21	113,41	0,49	191,71	71,18	0,24	0,02	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,49	3,97	16,90	113,59	0,10	8,20	0,02	0,19	0,06	0,08	27,93	23,02	66,52	0,94	602,97	6,69	0,03	0,00	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,26	0,12	18,63	77,67	0,01	44,09	0,07	0,29	0,00	0,02	11,88	2,85	1,22	0,20	4,90	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	
ПЕЧЕНЬЕ	52	3,86	5,05	38,33	214,85	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	14,94	10,30	46,37	1,08	56,67	0,00	0,00	0,00	
ЯБЛОКО	74	0,30	0,30	7,26	34,80	0,02	7,40	0,00	0,47	0,00	0,01	11,85	5,92	8,14	1,63	205,81	1,48	0,01	0,00	
Итого за прием пищи:		17,46	15,57	97,94	605,75	0,26	59,89	0,15	1,86	0,25	0,23	110,37	63,05	257,41	5,34	1 096, 06	80,75	0,28	0,02	

Всего за день:	63,19	54,75	241,26	1 754,38	0,81	103,70	6,41	7,78	0,39	2,00	750,59	198,57	1 043,28	16,30	2 538,93	114,93	0,50	0,05
----------------	-------	-------	--------	----------	------	--------	------	------	------	------	--------	--------	----------	-------	----------	--------	------	------