

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 10 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																				
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	45	1,28	2,14	2,57	34,67	0,00	1,82	0,00	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	11,90	15,45	2,28	196,00	0,06	0,19	0,24	3,82	1,94	0,37	81,28	13,63	178,91	2,03	176,42	20,92	0,05	0,03	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,46	2,80	11,97	87,74	0,03	0,64	0,02	0,00	0,00	0,13	126,34	18,06	91,39	0,91	196,46	10,40	0,00	0,00	
БАТОН	38	2,84	1,10	19,43	99,05	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,18	4,91	24,57	0,38	34,78	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:		19,48	21,49	36,25	417,46	0,13	2,65	0,26	3,82	1,94	0,51	214,80	36,60	294,87	3,32	407,66	31,32	0,05	0,03	
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																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	44	0,36	0,04	1,11	6,22	0,01	4,44	0,01	0,04	0,00	0,02	10,22	6,22	18,65	0,44	62,63	1,33	0,01	0,00	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,39	5,71	9,43	112,36	0,06	7,95	0,21	0,30	0,03	0,08	40,46	21,68	66,03	0,93	359,74	4,85	0,03	0,00	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	22,41	21,39	4,88	301,53	0,08	0,95	0,48	0,93	0,05	0,15	27,58	31,59	201,28	2,95	462,72	10,19	0,07	0,00	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,48	3,59	38,39	219,43	0,23	0,00	0,01	4,65	0,03	0,12	22,82	126,04	187,34	4,42	264,07	2,29	0,02	0,00	
СОК АБРИКОСОВЫЙ	171	0,82	0,16	18,55	84,46	0,02	5,05	0,03	0,00	0,00	0,02	27,66	15,36	27,66	2,00	155,37	0,00	0,00	0,00	
БАТОН	37	2,76	1,07	18,93	96,49	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,79	23,94	0,37	33,88	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	26	1,74	0,23	11,17	53,73	0,05	0,00	0,00	0,58	0,00	0,02	4,74	5,00	22,92	1,05	35,82	1,48	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:		40,96	32,19	102,46	874,22	0,49	18,39	0,74	6,50	0,11	0,42	140,48	210,68	547,82	12,16	1 374, 23	20,14	0,13	0,00	
Полдник																				
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	155	14,18	15,17	12,48	244,01	0,07	18,39	0,00	2,65	0,00	0,10	55,28	31,88	145,67	2,52	428,69	8,18	0,03	0,00	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	9,14	3,67	25,46	171,99	0,06	0,09	0,02	0,74	0,13	0,09	41,52	10,78	77,11	0,49	88,34	2,17	0,02	0,02	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,43	0,10	22,05	91,50	0,02	20,00	0,00	0,00	0,00	0,02	22,35	9,07	22,09	0,51	158,84	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	26	1,74	0,23	11,17	53,73	0,05	0,00	0,00	0,58	0,00	0,02	4,74	5,00	22,92	1,05	35,82	1,48	0,00	0,00	
БАНАН	67	1,00	0,33	13,98	63,92	0,03	6,66	0,02	0,00	0,00	0,03	5,33	27,97	18,64	0,40	231,72	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:		26,49	19,50	85,14	625,15	0,23	45,14	0,04	3,97	0,13	0,26	129,22	84,70	286,43	4,97	943,41	11,83	0,05	0,02	

Всего за день:	90,43	76,31	229,49	1 987,47	0,89	67,06	1,07	14,29	2,18	1,40	634,50	349,48	1 247,87	20,45	2 907,80	63,29	0,26	0,05
----------------	-------	-------	--------	----------	------	-------	------	-------	------	------	--------	--------	----------	-------	----------	-------	------	------