

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 10 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 СЫРОМ	40	5,88	5,94	12,02	126,11	0,04	0,12	0,06	0,05	0,00	0,06	161,24	9,28	104,29	0,41	37,19	0,00	0,01	0,00
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	5,14	5,75	25,21	172,85	0,06	0,46	0,03	0,75	0,06	0,10	101,58	14,92	85,56	0,33	165,51	8,06	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	195	0,21	0,00	12,77	51,88	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	5,18	4,40	8,24	0,82	27,93	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		11,23	11,69	50,00	350,84	0,10	0,62	0,09	0,80	0,06	0,17	268,00	28,60	198,09	1,56	230,63	8,06	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																			
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	48	0,53	0,10	1,83	11,55	0,03	12,03	0,08	0,19	0,00	0,02	6,74	9,62	12,51	0,48	139,56	0,96	0,00	0,00
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/10/1	4,89	5,88	11,02	122,08	0,05	7,05	0,20	0,32	0,03	0,08	49,68	23,68	69,42	1,35	350,41	6,66	0,02	0,00
ПЕТРУШКИ	0																		
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	65	12,43	1,65	0,40	66,05	0,06	0,33	0,07	0,31	0,00	0,06	24,35	22,94	150,68	0,51	267,54	122,94	0,43	0,02
СОУС ПОЛЬСКИЙ	20	1,08	7,59	0,15	73,24	0,01	0,12	0,06	0,35	0,30	0,04	6,74	1,16	16,11	0,23	13,93	1,66	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,80	4,15	18,68	123,65	0,11	9,04	0,03	0,20	0,06	0,09	36,38	25,75	75,35	1,06	665,84	7,55	0,03	0,00
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	178	0,53	0,00	29,33	120,89	0,04	10,67	0,11	0,00	0,00	0,07	8,89	21,33	26,67	0,36	270,22	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	26	1,72	0,26	10,90	52,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН	36	2,67	1,03	18,29	93,21	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,76	4,63	23,13	0,36	32,73	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		26,65	20,66	90,60	663,20	0,34	39,24	0,55	1,37	0,39	0,37	139,54	109,11	373,87	4,35	1 740, 23	139,77	0,48	0,02
Полдник																			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	155/20	33,27	8,05	43,72	385,62	0,07	4,20	0,02	2,75	0,06	0,28	168,86	40,43	262,56	1,22	252,91	1,29	0,04	0,03
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	203	5,99	5,17	9,92	111,68	0,06	1,11	0,04	0,00	0,00	0,22	217,46	23,88	153,50	0,17	311,27	19,19	0,00	0,00
БАНАН	73	1,09	0,36	15,25	69,72	0,03	7,26	0,02	0,00	0,00	0,04	5,81	30,50	20,34	0,44	252,74	0,00	0,00	0,00
БАТОН	36	2,67	1,03	18,29	93,21	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,76	4,63	23,13	0,36	32,73	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		43,02	14,61	87,18	660,23	0,20	12,57	0,08	2,75	0,06	0,55	398,89	99,44	459,53	2,19	849,65	20,48	0,04	0,03
Всего за день:		84,40	50,09	233,42	1 744,91	0,68	53,31	0,75	4,92	0,51	1,30	956,43	254,65	1 150, 24	8,10	3 003, 01	168,31	0,56	0,05