

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 30 июня 2025 г.

Сад 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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																			
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	44	5,41	4,90	0,30	66,87	0,02	0,00	0,11	0,88	0,97	0,16	21,74	4,74	75,88	0,99	61,47	8,78	0,02	0,01
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,75	6,35	32,72	215,78	0,14	0,49	0,04	1,04	0,06	0,11	112,40	38,65	145,93	1,09	216,26	10,18	0,01	0,00
БАТОН	35	2,64	1,02	18,07	92,12	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,68	4,57	22,85	0,35	32,35	0,00	0,00	0,00
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,98	2,44	12,08	83,16	0,02	0,45	0,01	0,00	0,00	0,09	95,59	19,28	76,02	0,52	161,77	7,84	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		17,78	14,71	63,17	457,93	0,22	0,94	0,16	1,92	1,03	0,37	236,41	67,24	320,68	2,95	471,85	26,80	0,03	0,01
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																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,84	2,73	24,71	147,10	0,16	4,69	0,15	1,57	0,03	0,06	33,81	29,82	77,13	1,75	456,27	4,02	0,00	0,00
РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	75	9,28	15,63	6,16	202,50	0,03	1,04	0,03	3,98	0,20	0,09	16,67	12,36	94,34	1,37	196,12	5,48	0,03	0,00
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,32	3,00	14,47	93,94	0,02	6,33	0,02	0,30	0,05	0,05	56,18	31,52	62,41	2,04	456,32	11,08	0,03	0,00
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,49	0,15	19,10	81,94	0,00	20,26	0,00	0,00	0,00	0,02	24,41	22,01	16,39	0,59	190,36	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,88	0,25	12,03	57,90	0,05	0,00	0,00	0,62	0,00	0,02	5,11	5,39	24,70	1,14	38,61	1,59	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		19,81	21,76	76,47	583,38	0,26	32,32	0,20	6,47	0,28	0,24	136,18	101,10	274,97	6,89	1 337,68	22,17	0,06	0,00
Полдник																			
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,24	6,93	0,01	4,95	0,01	0,05	0,00	0,02	11,39	6,93	20,79	0,50	69,80	1,49	0,01	0,00
ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	75	10,97	3,59	5,38	97,36	0,06	0,24	0,04	0,77	0,21	0,06	21,95	18,35	132,72	0,57	222,97	81,68	0,38	0,01
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	160	3,15	2,46	21,69	121,99	0,13	10,36	0,44	0,30	0,03	0,12	42,55	35,02	88,16	1,37	766,25	8,74	0,01	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,88	0,25	12,03	57,90	0,05	0,00	0,00	0,62	0,00	0,02	5,11	5,39	24,70	1,14	38,61	1,59	0,00	0,00
ЯБЛОКО	87	0,35	0,35	8,48	40,69	0,03	8,66	0,01	0,55	0,00	0,02	13,85	6,93	9,52	1,90	240,69	1,73	0,01	0,00
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	194	1,62	0,18	17,10	72,00	0,04	10,80	0,11	0,00	0,00	0,07	9,00	21,60	27,00	0,36	273,60	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		18,37	6,88	65,92	396,87	0,32	35,01	0,61	2,29	0,24	0,31	103,85	94,22	302,89	5,84	1 611,92	95,23	0,41	0,01
Всего за день:		59,46	46,48	211,20	1 508,82	0,84	69,15	1,00	10,68	1,55	1,13	626,44	280,06	1 017,29	15,68	3 603,95	144,20	0,53	0,02