

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 30 октября 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 МАСЛОМ	40	2,46	5,93	16,76	130,38	0,03	0,00	0,03	0,14	0,09	0,02	6,37	3,92	20,55	0,32	31,77	0,00	0,00	0,00
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,85	9,66	28,86	230,37	0,14	0,51	0,05	1,23	0,10	0,15	122,38	51,44	173,02	1,35	257,16	10,86	0,02	0,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,04	2,44	11,11	79,28	0,03	0,56	0,02	0,00	0,00	0,12	111,84	16,51	80,70	0,88	174,77	9,08	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		12,35	18,03	56,73	440,03	0,20	1,07	0,10	1,37	0,19	0,29	240,59	71,87	274,27	2,55	463,70	19,94	0,02	0,00
II Завтрак																			
КЕФИР	136	3,94	3,40	5,43	72,00	0,05	0,95	0,04	0,10	0,00	0,23	163,01	19,02	129,05	0,14	198,33	12,23	0,03	0,00
Итого за прием пищи:		3,94	3,40	5,43	72,00	0,05	0,95	0,04	0,10	0,00	0,23	163,01	19,02	129,05	0,14	198,33	12,23	0,03	0,00
Обед																			
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	52	0,42	0,05	1,31	7,34	0,02	5,24	0,01	0,05	0,00	0,02	12,06	7,34	22,02	0,52	73,93	1,57	0,01	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	5,14	4,27	18,87	134,63	0,09	6,81	0,16	1,09	0,00	0,06	25,33	23,90	73,17	1,14	477,28	4,78	0,04	0,00
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	85	18,17	8,69	3,06	183,97	0,22	13,99	6,29	1,63	0,26	1,52	24,34	22,06	272,43	5,88	369,65	9,05	0,19	0,03
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	2,85	2,76	14,94	96,86	0,11	10,95	0,67	0,53	0,04	0,08	46,71	32,37	73,07	1,26	506,15	6,38	0,04	0,00
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	21,00	88,26	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	1,40	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,58	0,21	10,11	48,63	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	0,02	4,29	4,53	20,74	0,95	32,42	1,34	0,00	0,00
БАТОН	35	2,61	1,01	17,90	91,22	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,62	4,53	22,63	0,35	32,03	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		36,31	19,02	87,19	650,91	0,52	39,99	7,13	3,82	0,30	1,71	125,95	96,13	484,06	10,10	1 491, 96	23,12	0,28	0,03
Полдник																			
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
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	65/35	7,80	9,28	4,40	133,39	0,03	11,00	0,18	2,88	0,00	0,07	59,60	28,77	131,92	1,00	299,79	2,25	0,16	0,01
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,11	0,01	15,29	63,82	0,01	2,03	0,00	0,00	0,00	0,00	12,70	3,12	2,51	0,12	21,71	0,00	0,00	0,00
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	70	6,67	2,32	38,65	201,95	0,09	0,14	0,01	0,41	0,00	0,06	39,25	11,59	66,42	0,57	112,85	3,29	0,01	0,02
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,58	0,21	10,11	48,63	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	0,02	4,29	4,53	20,74	0,95	32,42	1,34	0,00	0,00
БАНАН	73	1,09	0,36	15,32	70,06	0,03	7,30	0,02	0,00	0,00	0,04	5,84	30,65	20,43	0,44	253,95	0,00	0,00	0,00

Итого за прием пищи:	22,21	16,67	84,04	579,14	0,22	20,47	0,31	4,62	0,89	0,34	141,61	83,01	311,57	3,99	777,07	14,93	0,19	0,04
Всего за день:	74,81	57,12	233,39	1 742,08	0,99	62,48	7,58	9,91	1,38	2,57	671,16	270,03	1 198,95	16,78	2 931,06	70,22	0,52	0,07