

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 31 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 ДЖЕМОМ	40	1,89	4,64	20,49	130,13	0,03	4,45	0,04	0,10	0,07	0,01	7,58	4,68	18,29	0,31	38,37	0,00	0,00	0,00	
КАША "ДРУЖБА"	180	5,98	7,83	28,59	209,60	0,08	0,71	0,04	0,47	0,08	0,15	145,17	29,63	139,79	0,56	236,31	12,93	0,01	0,00	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,10	2,49	12,20	84,38	0,03	0,58	0,02	0,00	0,00	0,12	114,23	16,85	82,28	0,90	178,19	9,26	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:		10,97	14,96	61,28	424,11	0,14	5,74	0,10	0,57	0,15	0,28	266,98	51,16	240,36	1,77	452,87	22,19	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																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,82	3,78	4,81	56,37	0,01	2,26	0,00	1,69	0,00	0,02	19,69	11,21	22,08	0,72	162,38	3,95	0,01	0,00	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/1 0	5,21	5,82	12,80	128,68	0,06	5,62	0,19	0,41	0,03	0,07	32,68	23,88	82,35	1,20	436,54	5,34	0,02	0,00	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	70	10,36	8,40	7,48	147,18	0,05	0,54	0,02	0,15	0,00	0,07	28,58	12,16	91,14	0,76	154,85	3,39	0,05	0,00	
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,40	1,67	10,30	71,27	0,05	8,64	0,95	0,46	0,00	0,06	44,63	23,08	44,93	0,76	206,56	3,89	0,03	0,00	
СОК АБРИКОСОВЫЙ	170	0,85	0,17	19,06	86,81	0,02	12,60	0,04	0,00	0,00	0,02	30,64	17,02	30,64	2,21	154,89	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,56	0,21	9,98	48,04	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	0,02	4,24	4,48	20,49	0,94	32,03	1,32	0,00	0,00	
БАТОН	33	2,51	0,97	17,20	87,69	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,36	4,35	21,75	0,33	30,79	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:		23,71	21,02	81,63	626,04	0,27	29,66	1,20	3,23	0,03	0,27	166,82	96,18	313,38	6,92	1 178,04	17,89	0,11	0,00	
Полдник																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	47	0,38	0,05	1,18	6,60	0,01	4,71	0,01	0,05	0,00	0,02	10,84	6,60	19,80	0,47	66,48	1,41	0,01	0,00	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	140	14,62	15,52	13,06	250,45	0,10	6,78	0,01	2,30	0,00	0,12	18,91	30,55	154,18	2,39	696,69	9,40	0,02	0,00	
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,05	5,91	26,66	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	10,79	4,88	2,31	0,13	28,55	0,00	0,00	0,00	
ПЕЧЕНЬЕ	40	2,97	3,88	29,46	165,12	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	0,02	11,48	7,92	35,64	0,83	43,56	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,56	0,21	9,98	48,04	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	0,02	4,24	4,48	20,49	0,94	32,03	1,32	0,00	0,00	
ГРУША	71	0,28	0,21	7,31	33,37	0,01	3,55	0,00	0,26	0,00	0,02	13,49	8,52	11,36	1,42	110,04	0,71	0,01	0,00	
Итого за прием пищи:		19,93	19,92	66,90	530,24	0,19	16,44	0,03	3,13	0,00	0,20	69,75	62,95	243,78	6,18	977,35	12,84	0,04	0,00	

Всего за день:	58,11	59,03	215,45	1 651,03	0,64	52,72	1,36	6,93	0,18	0,96	653,55	227,79	916,27	14,87	2 790,76	52,92	0,19	0,00
----------------	-------	-------	--------	----------	------	-------	------	------	------	------	--------	--------	--------	-------	----------	-------	------	------