

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 1 декабря 2025 г.

Если 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 СЫРОМ	30	4,03	3,93	9,19	89,03	0,02	0,03	0,02	0,04	0,00	0,04	92,54	5,50	58,58	0,26	27,47	0,00	0,00	0,00	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	4,70	5,37	20,79	150,07	0,09	0,84	0,03	0,50	0,00	0,00	95,58	24,31	122,41	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,59	1,95	10,42	70,11	0,03	0,42	0,01	0,00	0,00	0,08	88,31	14,22	68,25	0,27	132,53	7,23	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:		11,32	11,25	40,40	309,21	0,14	1,29	0,06	0,54	0,00	0,12	276,43	44,03	249,24	2,21	160,00	7,23	0,00	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																				
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	47	0,38	0,05	0,81	6,17	0,01	2,37	0,00	0,00	0,00	0,01	10,91	6,64	11,38	0,28	66,87	0,00	0,00	0,00	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	4,61	4,95	8,99	98,93	0,04	3,34	0,14	0,70	0,02	0,04	17,60	14,67	53,95	0,82	260,71	3,30	0,01	0,00	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60	8,83	4,04	0,41	73,21	0,04	0,20	0,06	0,77	0,39	0,10	25,13	14,06	113,93	0,58	177,59	61,57	0,01	0,01	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,56	2,64	16,86	102,08	0,10	7,90	0,45	0,28	0,03	0,09	38,47	28,69	72,38	1,07	593,28	7,29	0,04	0,00	
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0,76	0,04	26,38	109,48	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,46	1,58	6,83	0,00	2,34	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	1,52	0,20	9,75	46,91	0,04	0,00	0,00	0,51	0,00	0,02	4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29	0,00	0,00	
БАТОН	26	1,92	0,74	13,14	67,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,86	3,32	16,62	0,26	23,53	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:		20,58	12,66	76,34	503,78	0,26	27,81	0,65	2,26	0,44	0,27	111,57	73,33	295,10	3,93	1 155, 60	73,45	0,06	0,01	
Полдник																				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	95	10,50	14,28	17,43	240,50	0,05	0,95	0,13	3,11	0,00	0,07	12,84	21,71	106,77	0,92	168,83	2,80	0,06	0,00	
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	50	4,96	5,57	24,53	168,18	0,05	5,01	0,03	1,21	0,24	0,06	24,23	10,06	50,54	0,76	107,33	3,05	0,01	0,01	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,59	2,10	9,76	68,82	0,02	0,49	0,01	0,00	0,00	0,10	95,13	13,76	68,48	0,70	147,64	7,77	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	1,52	0,20	9,75	46,91	0,04	0,00	0,00	0,51	0,00	0,02	4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29	0,00	0,00	
БАНАН	72	1,08	0,36	15,10	69,02	0,03	7,19	0,02	0,00	0,00	0,04	5,75	30,20	20,13	0,43	250,21	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:		20,65	22,51	76,57	593,43	0,19	13,64	0,19	4,83	0,24	0,29	142,09	80,10	265,93	3,73	705,29	14,91	0,07	0,01	

Всего за день:	56,05	49,55	198,95	1 477,06	0,63	43,62	0,93	7,63	0,68	0,89	680,09	214,96	929,02	9,87	2 203,39	95,59	0,16	0,02
----------------	-------	-------	--------	----------	------	-------	------	------	------	------	--------	--------	--------	------	----------	-------	------	------