

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 2 декабря 2025 г.

Ясли 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	30	3,96	7,77	7,36	116,09	0,02	0,09	0,07	0,14	0,07	0,04	112,26	6,19	72,06	0,27	24,69	0,00	0,00	0,00
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	140	3,52	5,69	19,51	143,64	0,04	0,90	0,04	0,45	0,00	0,00	96,67	20,78	95,76	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,94	2,43	12,70	85,36	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,09	96,54	17,36	75,02	0,42	158,09	8,09	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	10,42	15,89	39,57	345,09	0,09	1,46	0,12	0,59	0,07	0,13	305,47	44,33	242,84	1,59	182,78	8,09	0,00	0,00	0,00
II Завтрак																			
РЯЖЕНКА	120	3,49	3,01	5,06	65,04	0,02	0,36	0,03	0,00	0,00	0,16	149,34	16,86	110,80	0,12	175,84	10,84	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	3,49	3,01	5,06	65,04	0,02	0,36	0,03	0,00	0,00	0,16	149,34	16,86	110,80	0,12	175,84	10,84	0,00	0,00	0,00
Обед																			
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	30	0,25	2,61	2,24	33,98	0,01	0,82	0,32	1,28	0,00	0,01	9,12	6,36	9,19	0,38	66,45	1,05	0,01	0,00
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	150/10/10	4,00	4,96	5,63	87,27	0,04	8,21	0,16	0,23	0,02	0,04	37,04	16,62	52,67	0,94	254,39	4,16	0,02	0,00
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	13,55	5,16	3,22	132,40	0,15	10,22	4,66	1,01	0,03	1,14	13,17	12,90	194,13	4,26	238,10	5,53	0,14	0,02
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,83	6,85	24,34	174,43	0,05	0,00	0,04	0,93	0,12	0,01	6,90	5,11	29,02	0,66	44,87	0,53	0,01	0,01
СОК ДЛЯ РАННЕГО ВОЗРАСТА	150	0,45	0,00	24,75	102,00	0,03	9,00	0,09	0,00	0,00	0,06	7,50	18,00	22,50	0,30	228,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,46	0,19	9,33	44,87	0,04	0,00	0,00	0,48	0,00	0,02	3,96	4,18	19,14	0,88	29,92	1,23	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	23,54	19,77	69,51	574,95	0,32	28,25	5,27	3,93	0,17	1,28	77,69	63,17	326,65	7,42	861,73	12,50	0,18	0,03	
Полдник																			
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	7,72	4,74	7,42	103,30	0,04	0,24	0,04	0,53	0,17	0,07	32,96	13,87	98,34	0,42	168,75	51,33	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,32	3,77	15,72	106,30	0,09	7,63	0,02	0,17	0,06	0,07	25,70	21,38	61,69	0,88	560,43	6,21	0,03	0,00
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,23	0,11	11,67	49,50	0,01	39,65	0,06	0,26	0,00	0,02	10,04	2,44	1,10	0,18	4,22	0,00	0,00	0,00
ПЕЧЕНЬЕ	32	2,39	3,12	23,72	132,92	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,24	6,38	28,69	0,67	35,06	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,46	0,19	9,33	44,87	0,04	0,00	0,00	0,48	0,00	0,02	3,96	4,18	19,14	0,88	29,92	1,23	0,00	0,00
ЯБЛОКО	67	0,27	0,27	6,55	31,40	0,02	6,68	0,00	0,42	0,00	0,01	10,69	5,34	7,35	1,47	185,73	1,34	0,01	0,00
Итого за прием пищи:	14,39	12,20	74,41	468,29	0,23	54,20	0,12	1,86	0,23	0,21	92,59	53,59	216,31	4,50	984,11	60,11	0,04	0,00	

Всего за день:	51,84	50,87	188,55	1 453,37	0,66	84,27	5,54	6,38	0,47	1,78	625,09	177,95	896,60	13,63	2 204, 46	91,54	0,22	0,03
----------------	-------	-------	--------	----------	------	-------	------	------	------	------	--------	--------	--------	-------	--------------	-------	------	------