

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 3 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																				
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,87	1,68	1,83	25,81	0,02	1,64	0,00	1,05	0,00	0,01	5,98	5,69	16,33	0,19	31,00	0,00	0,00	0,00	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10,95	13,91	2,21	178,03	0,06	0,18	0,22	3,37	1,78	0,35	76,91	12,75	165,44	1,85	165,17	19,36	0,04	0,03	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,47	1,99	8,20	61,09	0,02	0,46	0,01	0,00	0,00	0,09	90,19	13,10	65,21	0,67	140,72	7,38	0,00	0,00	
БАТОН	25	1,86	0,72	12,76	65,06	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,72	3,23	16,14	0,25	22,85	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:		16,15	18,30	25,00	329,99	0,13	2,28	0,23	4,42	1,78	0,46	177,80	34,77	263,12	2,96	359,74	26,74	0,04	0,03	
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 СВЕЖИЙ	43	0,34	0,04	1,06	5,96	0,01	4,26	0,01	0,04	0,00	0,02	9,79	5,96	17,88	0,43	60,02	1,28	0,01	0,00	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	4,16	5,23	7,06	96,45	0,05	5,98	0,17	0,26	0,03	0,05	31,10	17,16	56,39	0,75	280,92	3,85	0,03	0,00	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	16,47	16,10	4,73	229,62	0,05	0,78	0,40	0,72	0,05	0,10	23,19	24,35	149,39	2,21	345,06	7,59	0,05	0,00	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,69	4,61	25,84	167,65	0,14	0,00	0,02	0,38	0,00	0,00	12,30	90,75	135,35	3,08	0,00	0,00	0,00	0,00	
СОК ДЛЯ РАННЕГО ВОЗРАСТА	167	0,49	0,00	26,68	109,93	0,02	4,00	0,08	0,00	0,00	0,06	7,50	18,00	22,50	0,30	253,33	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,47	0,20	9,40	45,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,02	3,99	4,21	19,29	0,89	30,15	1,24	0,00	0,00	
БАТОН	25	1,86	0,72	12,76	65,06	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,72	3,23	16,14	0,25	22,85	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:		30,48	26,90	87,53	719,88	0,34	15,02	0,68	1,89	0,08	0,26	92,59	163,66	416,94	7,91	992,33	13,96	0,09	0,00	
Полдник																				
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	105	9,44	10,81	8,07	167,92	0,05	13,06	0,00	2,08	0,00	0,07	38,66	21,59	97,34	1,71	293,49	5,58	0,03	0,00	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	7,46	3,27	23,31	152,69	0,05	0,06	0,02	0,56	0,14	0,07	31,55	8,93	63,52	0,47	74,73	2,05	0,02	0,01	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,35	0,08	17,59	73,01	0,02	14,00	0,00	0,00	0,00	0,01	18,51	7,50	18,19	0,42	130,80	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,47	0,20	9,40	45,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,02	3,99	4,21	19,29	0,89	30,15	1,24	0,00	0,00	
АПЕЛЬСИН	72	0,64	0,14	5,80	30,77	0,03	42,94	0,01	0,16	0,00	0,02	24,33	9,30	16,46	0,21	140,98	1,43	0,01	0,00	
Итого за прием пищи:		19,36	14,50	64,17	469,60	0,19	70,06	0,03	3,29	0,14	0,19	117,04	51,53	214,80	3,70	670,15	10,30	0,06	0,01	

Всего за день:	69,49	62,83	182,34	1 590,11	0,70	88,24	0,97	9,60	2,00	1,12	537,43	267,46	1 013,61	14,57	2 204,72	51,00	0,22	0,04
----------------	-------	-------	--------	----------	------	-------	------	------	------	------	--------	--------	----------	-------	----------	-------	------	------