

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 4 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 МАСЛОМ | 30 | 1,82 | 5,37 | 12,35 | 105,01 | 0,02 | 0,00 | 0,02 | 0,13 | 0,09 | 0,02 | 4,82 | 2,89 | 15,32 | 0,24 | 23,56 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ | 130 | 3,85 | 4,10 | 18,85 | 127,46 | 0,04 | 0,35 | 0,02 | 0,55 | 0,04 | 0,08 | 75,81 | 11,17 | 64,29 | 0,25 | 124,83 | 6,10 | 0,00 | 0,00 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 4,83 | 3,88 | 16,30 | 120,55 | 0,05 | 0,83 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,17 | 169,86 | 23,23 | 125,91 | 0,34 | 249,42 | 14,42 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | 10,50 | 13,35 | 47,50 | 353,02 | 0,11 | 1,18 | 0,06 | 0,68 | 0,13 | 0,27 | 250,49 | 37,29 | 205,52 | 0,83 | 397,81 | 20,52 | 0,00 | 0,00 | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КЕФИР | 138 | 3,99 | 3,44 | 5,51 | 72,96 | 0,06 | 0,96 | 0,04 | 0,10 | 0,00 | 0,23 | 165,20 | 19,27 | 130,78 | 0,14 | 200,99 | 12,39 | 0,03 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | 3,99 | 3,44 | 5,51 | 72,96 | 0,06 | 0,96 | 0,04 | 0,10 | 0,00 | 0,23 | 165,20 | 19,27 | 130,78 | 0,14 | 200,99 | 12,39 | 0,03 | 0,00 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 39 | 0,31 | 0,04 | 0,65 | 5,01 | 0,01 | 1,93 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 8,86 | 5,39 | 9,24 | 0,23 | 54,29 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 150/15 | 4,30 | 3,96 | 9,30 | 90,32 | 0,06 | 5,38 | 0,12 | 0,69 | 0,00 | 0,05 | 19,01 | 18,64 | 60,62 | 1,00 | 384,36 | 4,35 | 0,03 | 0,00 |
| ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ | 65 | 9,20 | 4,35 | 5,43 | 97,64 | 0,04 | 0,29 | 0,05 | 0,62 | 0,17 | 0,07 | 36,36 | 16,58 | 118,27 | 0,46 | 204,38 | 66,35 | 0,00 | 0,00 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ) | 135 | 1,99 | 3,98 | 9,79 | 83,76 | 0,06 | 8,81 | 0,53 | 0,43 | 0,07 | 0,06 | 27,80 | 20,79 | 49,12 | 0,81 | 341,49 | 3,44 | 0,05 | 0,00 |
| КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА | 150 | 0,39 | 0,12 | 17,58 | 74,65 | 0,00 | 14,21 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 19,76 | 17,49 | 12,95 | 0,47 | 150,54 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 24 | 1,61 | 0,24 | 10,24 | 49,37 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| БАТОН | 21 | 1,56 | 0,60 | 10,71 | 54,58 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 3,96 | 2,71 | 13,54 | 0,21 | 19,17 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | 19,36 | 13,29 | 63,70 | 455,33 | 0,19 | 30,62 | 0,70 | 1,74 | 0,24 | 0,22 | 115,75 | 81,60 | 263,74 | 3,18 | 1 154,23 | 74,14 | 0,08 | 0,00 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ | 130/13 | 28,43 | 5,48 | 29,48 | 286,19 | 0,05 | 2,39 | 0,02 | 1,68 | 0,09 | 0,25 | 142,46 | 30,75 | 216,49 | 0,79 | 197,80 | 1,38 | 0,03 | 0,03 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 182 | 5,38 | 4,65 | 8,91 | 100,31 | 0,05 | 1,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 195,33 | 21,45 | 137,88 | 0,15 | 279,59 | 17,24 | 0,00 | 0,00 |
| БАТОН | 21 | 1,56 | 0,60 | 10,71 | 54,58 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 3,96 | 2,71 | 13,54 | 0,21 | 19,17 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ЯБЛОКО | 77 | 0,31 | 0,31 | 7,51 | 36,00 | 0,02 | 7,66 | 0,00 | 0,48 | 0,00 | 0,02 | 12,26 | 6,13 | 8,43 | 1,69 | 212,96 | 1,53 | 0,01 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | 35,68 | 11,04 | 56,61 | 477,08 | 0,14 | 11,05 | 0,05 | 2,16 | 0,09 | 0,48 | 354,01 | 61,04 | 376,34 | 2,84 | 709,52 | 20,15 | 0,04 | 0,03 | |
| Всего за день: | 69,53 | 41,12 | 173,32 | 1 358,39 | 0,50 | 43,81 | 0,85 | 4,68 | 0,46 | 1,20 | 885,45 | 199,20 | 976,38 | 6,99 | 2 462,55 | 127,20 | 0,15 | 0,03 | |