

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 4 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	Угледо 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 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 СОЛЕННЫЙ	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	