

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 6 июня 2025 г.
Ясли 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1,04	3,72	19,06	114,35	0,02	6,93	0,03	0,35	0,00	0,00	6,93	4,33	12,13	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	
КАША "ДРУЖБА"	140	4,34	7,00	18,77	156,85	0,07	1,40	0,06	0,14	0,00	0,00	127,44	23,81	120,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,28	1,82	8,70	60,80	0,02	0,43	0,01	0,00	0,00	0,09	83,88	12,69	60,68	0,73	132,21	6,75	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:		7,66	12,54	46,53	332,00	0,11	8,76	0,10	0,49	0,00	0,09	218,25	40,83	193,25	0,99	132,21	6,75	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																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	45	0,65	2,95	3,84	44,49	0,01	1,80	0,00	1,32	0,00	0,02	15,66	8,95	17,61	0,58	129,61	3,15	0,01	0,00	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/1 0																			
		4,50	5,65	9,93	112,91	0,05	4,73	0,16	0,33	0,03	0,05	28,52	19,39	68,54	0,98	347,22	4,50	0,00	0,00	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	55	10,03	8,22	6,63	140,87	0,05	0,46	0,02	0,14	0,00	0,07	22,41	11,22	86,63	0,69	145,43	3,19	0,05	0,00	
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	2,61	2,30	12,11	80,13	0,07	8,27	0,50	0,38	0,03	0,08	55,10	23,53	58,14	0,87	285,16	4,89	0,01	0,00	
СОК ДЛЯ РАННЕГО ВОЗРАСТА	160	1,24	0,00	15,21	69,84	0,05	16,00	0,01	0,00	0,00	0,03	30,24	5,76	23,04	0,14	228,80	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	
БАТОН	26	1,95	0,75	13,36	68,12	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,94	3,38	16,90	0,26	23,92	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:		22,44	20,06	70,41	561,23	0,30	31,26	0,69	2,65	0,06	0,28	160,83	76,41	290,00	4,40	1 190,06	16,96	0,07	0,00	
Полдник																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	34	0,27	0,03	0,84	4,71	0,01	3,37	0,00	0,03	0,00	0,01	7,74	4,71	14,14	0,34	47,46	1,01	0,01	0,00	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	115	13,04	13,21	10,20	211,86	0,08	5,33	0,01	1,73	0,00	0,10	14,35	25,45	133,54	2,05	573,82	8,00	0,00	0,00	
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,04	5,51	24,39	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	0,00	9,94	4,17	1,84	0,10	22,79	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	
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	0,02	11,60	8,00	36,00	0,84	44,00	0,00	0,00	0,00	
ГРУША	79	0,32	0,24	8,16	37,22	0,02	3,96	0,00	0,29	0,00	0,02	15,05	9,50	12,67	1,58	122,76	0,79	0,01	0,00	
Итого за прием пищи:		18,18	17,63	63,80	489,85	0,18	13,77	0,02	2,53	0,00	0,17	62,64	56,01	217,33	5,79	840,75	11,03	0,02	0,00	
Всего за день:		51,78	53,36	186,38	1 453,72	0,63	54,67	0,84	5,67	0,06	0,75	591,72	190,75	819,33	11,18	2 345,52	34,74	0,12	0,00	