МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 10 сентября 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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	35	1,02	2,50	2,14	35,03	0,02	4,99	0,03	1,47	0,00	0,02	11,69	7,97	19,67	0,25	50,60	0,00	0,01	0,00
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10,90	14,68	2,17	184,53	0,06	0,18	0,22	3,71	1,77	0,34	76,38	12,66	164,56	1,85	163,82	19,25	0,04	0,02
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,37	1,88	8,86	62,35	0,02	0,44	0,01	0,00	0,00	0,09	86,52	13,29	63,22	0,80	138,32	6,98	0,00	0,00
БАТОН	28	2,06	0,80	14,14	72,05	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,23	3,58	17,88	0,28	25,30	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		16,35	19,86	27,31	353,96	0,13	5,61	0,26	5,18	1,77	0,46	179,82	37,50	265,33	3,18	378,04	26,23	0,05	0,02
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	40	0,32	0,04	0,99	5,54	0,01	3,96	0,00	0,04	0,00	0,02	9,11	5,54	16,63	0,40	55,83	1,19	0,01	0,00
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	4,26	11,71	8,17	159,91	0,05	11,61	0,31	0,61	0,15	0,08	53,79	24,36	65,55	0,98	353,21	4,05	0,05	0,00
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	55/50	19,28	23,53	8,60	323,07	0,07	0,66	0,36	0,90	0,15	0,13	24,78	25,93	171,13	2,49	383,31	8,33	0,06	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	200	1,55	0,00	19,01	87,30	0,06	20,00	0,01	0,00	0,00	0,03	37,80	7,20	28,80	0,18	286,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		34,67	40,94	86,51	862,86	0,40	36,23	0,70	2,37	0,30	0,29	147,08	161,48	454,36	8,23	1 133, 15	14,69	0,12	0,00
Полдник																			
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	115	10,18	16,87	11,01	237,13	0,05	13,30	0,00	4,56	0,00	0,08	40,90	23,99	106,37	1,82	304,68	5,79	0,02	0,00
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	145	18,88	27,57	31,95	451,98	0,14	0,09	0,24	6,02	1,91	0,43	82,15	22,75	237,76	2,46	247,88	17,80	0,05	0,04
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,10	22,45	93,21	0,02	14,00	0,00	0,00	0,00	0,02	21,40	9,08	23,22	0,54	166,81	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00
БАНАН	70	1,05	0,35	14,70	67,20	0,03	7,00	0,02	0,00	0,00	0,04	5,60	29,40	19,60	0,42	243,60	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		31,88	45,07	88,59	890,31	0,28	34,39	0,26	11,02	1,91	0,59	153,65	89,02	404,35	6,04	990,17	24,71	0,07	0,04

Всего за день:	86,40	109,00	208,05	2 177,77	0,85	77,11	1,25	18,57	3,98	1,55	630,55	305,50	1 242, 79	17,45	2 683, 86	65,63	0,27	0,06
-----------------------	-------	--------	--------	----------	------	-------	------	-------	------	------	--------	--------	--------------	-------	--------------	-------	------	------