

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 27 октября 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																				
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,93	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	130	4,70	5,78	20,46	153,43	0,10	0,84	0,03	0,08	0,00	0,00	92,22	30,18	115,70	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,07	2,53	13,65	90,62	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	98,03	19,37	78,61	0,52	166,94	8,17	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:		14,68	13,55	47,74	373,46	0,18	1,31	0,14	0,89	0,89	0,26	215,12	57,28	280,76	3,37	247,21	16,22	0,02	0,01	
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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,67	3,28	4,92	51,91	0,03	3,25	0,02	1,47	0,00	0,03	10,13	7,38	17,42	0,34	187,38	1,48	0,02	0,00	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,57	1,75	18,80	109,38	0,12	3,35	0,13	1,22	0,02	0,04	27,60	21,86	55,72	1,29	296,11	2,49	0,01	0,00	
РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	65	11,29	10,57	7,42	169,84	0,05	1,74	0,04	1,24	0,18	0,10	21,18	17,72	115,67	1,80	235,58	5,62	0,02	0,00	
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1,69	2,91	10,53	74,90	0,02	4,58	0,02	0,24	0,05	0,04	40,14	22,75	45,15	1,46	330,06	8,01	0,02	0,00	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0,40	0,12	16,20	69,24	0,00	14,21	0,00	0,00	0,00	0,02	19,99	17,88	13,26	0,48	154,09	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,34	0,18	8,58	41,30	0,04	0,00	0,00	0,45	0,00	0,02	3,65	3,85	17,62	0,81	27,54	1,13	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:		19,96	18,81	66,45	516,57	0,26	27,13	0,21	4,62	0,25	0,25	122,69	91,44	264,84	6,18	1 230,76	18,73	0,07	0,00	
Полдник																				
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	36	0,29	0,04	0,62	4,71	0,01	1,81	0,00	0,00	0,00	0,01	8,34	5,08	8,70	0,22	51,11	0,00	0,00	0,00	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	8,85	3,03	4,69	81,26	0,05	0,18	0,04	0,63	0,21	0,06	17,39	14,55	107,18	0,48	177,27	63,99	0,29	0,01	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,56	2,20	16,88	98,03	0,10	7,90	0,47	0,27	0,03	0,09	41,32	29,09	72,87	1,10	593,06	7,27	0,04	0,00	
СОК ДЛЯ РАННЕГО ВОЗРАСТА	150	0,45	0,00	24,75	102,00	0,03	9,00	0,09	0,00	0,00	0,06	7,50	18,00	22,50	0,30	228,00	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,34	0,18	8,58	41,30	0,04	0,00	0,00	0,45	0,00	0,02	3,65	3,85	17,62	0,81	27,54	1,13	0,00	0,00	
БАНАН	69	1,03	0,34	14,44	66,02	0,03	6,88	0,02	0,00	0,00	0,03	5,50	28,89	19,26	0,41	239,34	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:		14,52	5,79	69,96	393,32	0,26	25,77	0,62	1,35	0,24	0,27	83,70	99,46	248,13	3,32	1 316,32	72,39	0,33	0,01	

Всего за день:	52,66	41,28	189,79	1 353,99	0,74	55,09	1,00	6,86	1,38	0,99	571,51	265,68	912,48	12,87	2 976,79	107,34	0,45	0,02
----------------	-------	-------	--------	----------	------	-------	------	------	------	------	--------	--------	--------	-------	----------	--------	------	------