

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 29 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																			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4,67	4,79	9,00	98,62	0,03	0,10	0,05	0,04	0,00	0,05	130,90	7,35	83,87	0,32	28,86	0,00	0,01	0,00
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	130	3,57	4,28	17,70	123,44	0,04	0,32	0,02	0,53	0,05	0,07	70,73	10,40	59,61	0,23	115,40	5,63	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,19	0,00	9,85	40,14	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	4,64	3,96	7,42	0,74	25,09	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		8,43	9,07	36,55	262,20	0,07	0,46	0,07	0,57	0,05	0,13	206,27	21,71	150,90	1,29	169,35	5,63	0,01	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																			
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,46	0,08	1,59	10,04	0,03	10,46	0,07	0,16	0,00	0,02	5,86	8,37	10,88	0,42	121,32	0,84	0,00	0,00
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1 0	4,12	5,36	8,80	105,84	0,02	5,51	0,17	0,23	0,02	0,05	43,08	18,84	57,87	1,10	273,69	5,61	0,01	0,00
РЫБА ОТВАРНАЯ	50	10,05	2,80	0,37	66,49	0,05	0,41	0,06	0,68	0,05	0,03	16,43	18,35	124,19	0,35	227,44	86,85	0,41	0,01
СОУС ПОЛЬСКИЙ	15	0,52	4,64	0,08	44,12	0,00	0,07	0,03	0,20	0,17	0,03	3,68	0,59	7,88	0,11	6,90	0,78	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,37	2,86	15,33	96,93	0,09	7,35	0,02	0,15	0,04	0,07	34,23	21,38	63,81	0,89	545,93	6,44	0,03	0,00
СОК ДЛЯ РАННЕГО ВОЗРАСТА	150	0,73	0,15	16,30	74,21	0,02	4,44	0,02	0,00	0,00	0,02	24,30	13,50	24,30	1,76	136,50	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,33	0,20	8,47	40,80	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	25	1,89	0,73	12,98	66,16	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,80	3,28	16,41	0,25	23,23	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		21,47	16,82	63,92	504,59	0,24	28,24	0,37	1,42	0,28	0,23	132,38	84,31	305,34	4,88	1 335,01	100,52	0,45	0,01
Полдник																			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	120/13	26,99	5,60	29,51	281,50	0,05	2,45	0,02	1,73	0,09	0,23	136,63	29,80	207,47	0,79	191,08	1,41	0,03	0,03
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,21	4,49	8,61	96,90	0,05	0,96	0,03	0,00	0,00	0,20	188,70	20,72	133,20	0,15	270,10	16,65	0,00	0,00
БАТОН	25	1,89	0,73	12,98	66,16	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,80	3,28	16,41	0,25	23,23	0,00	0,00	0,00
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	70	0,55	0,14	5,11	25,90	0,04	25,90	0,01	0,14	0,00	0,02	23,85	7,50	11,59	0,07	105,63	0,00	0,10	0,00
Итого за прием пищи:		34,64	10,96	56,21	470,46	0,17	29,31	0,06	1,87	0,09	0,46	353,98	61,30	368,67	1,26	590,04	18,06	0,13	0,03
Всего за день:		68,04	39,98	162,32	1 307,89	0,52	58,89	0,53	3,86	0,42	1,03	842,63	184,82	943,66	7,43	2 276,90	124,21	0,62	0,04