

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 30 июня 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	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																				
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	44	5,41	4,90	0,30	66,87	0,02	0,00	0,11	0,88	0,97	0,16	21,74	4,74	75,88	0,99	61,47	8,78	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	3,14	2,56	12,34	85,98	0,03	0,46	0,01	0,00	0,00	0,10	96,85	21,01	80,21	0,61	171,67	8,02	0,00	0,00	
БАТОН	25	1,91	0,74	13,08	66,69	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,84	3,31	16,55	0,25	23,42	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:		15,16	13,98	46,18	372,97	0,18	1,30	0,15	0,96	0,97	0,27	215,65	59,24	288,34	3,53	256,56	16,80	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																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,48	2,23	19,69	116,94	0,13	3,41	0,12	1,11	0,03	0,05	25,57	21,98	58,04	1,29	332,30	2,93	0,00	0,00	
РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	65	10,82	12,47	5,08	175,54	0,04	0,70	0,02	1,98	0,16	0,10	16,44	13,03	102,91	1,49	212,99	5,63	0,03	0,00	
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	130	1,96	3,04	12,32	84,35	0,02	5,34	0,02	0,27	0,05	0,04	47,60	26,62	52,81	1,71	385,52	9,35	0,03	0,00	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0,45	0,14	16,44	70,78	0,00	14,24	0,00	0,00	0,00	0,02	21,54	19,93	14,94	0,54	173,48	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	1,50	0,20	9,63	46,35	0,04	0,00	0,00	0,50	0,00	0,02	4,09	4,32	19,77	0,91	30,91	1,27	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:		19,21	18,08	63,16	493,96	0,23	23,69	0,16	3,86	0,24	0,23	115,24	85,88	248,47	5,94	1 135, 20	19,18	0,06	0,00	
Полдник																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,01	5,67	0,01	4,05	0,00	0,04	0,00	0,02	9,31	5,67	17,01	0,40	57,10	1,21	0,01	0,00	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	65	9,48	3,54	4,60	88,13	0,06	0,20	0,04	0,68	0,20	0,06	18,20	15,72	114,79	0,49	192,16	70,19	0,32	0,01	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	155	3,11	2,36	21,56	120,43	0,13	10,30	0,44	0,30	0,03	0,11	41,82	34,81	87,44	1,35	761,90	8,67	0,01	0,00	
СОК ДЛЯ РАННЕГО ВОЗРАСТА	145	0,73	0,15	16,29	74,18	0,01	10,76	0,03	0,00	0,00	0,01	26,18	14,55	26,18	1,89	132,36	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	1,50	0,20	9,63	46,35	0,04	0,00	0,00	0,50	0,00	0,02	4,09	4,32	19,77	0,91	30,91	1,27	0,00	0,00	
ЯБЛОКО	76	0,30	0,30	7,45	35,74	0,02	7,60	0,00	0,48	0,00	0,02	12,17	6,08	8,36	1,67	211,40	1,52	0,01	0,00	
Итого за прием пищи:		15,44	6,59	60,54	370,50	0,27	32,91	0,51	2,00	0,23	0,24	111,77	81,15	273,55	6,71	1 385, 83	82,86	0,35	0,01	
Всего за день:		53,31	41,78	175,52	1 308,07	0,72	58,78	0,85	6,82	1,44	0,95	592,66	243,77	929,11	16,18	2 960, 09	118,84	0,46	0,02	