

**МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**  
**на 31 октября 2025 г.**

**Ясли 12 часов**

| Прием пищи,<br>наименование блюда                     | Масса<br>порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |           |        |        |          |        |       |        |  |
|-------------------------------------------------------|-----------------|------------------|---------|-----------------|------------------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|-----------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|--|
|                                                       |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                          | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg,<br>мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг    | І, мкг | F, мг | Se, мг |  |
| Завтрак                                               |                 |                  |         |                 |                                          |          |       |       |       |        |        |                      |           |        |        |          |        |       |        |  |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                                    | 35              | 1,07             | 3,84    | 19,64           | 117,81                                   | 0,02     | 7,14  | 0,03  | 0,36  | 0,00   | 0,00   | 7,14                 | 4,46      | 12,50  | 0,27   | 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             | 2,36             | 1,87    | 9,09            | 63,20                                    | 0,02     | 0,44  | 0,01  | 0,00  | 0,00   | 0,09   | 86,53                | 13,32     | 63,04  | 0,80   | 137,98   | 6,95   | 0,00  | 0,00   |  |
| Итого за прием пищи:                                  |                 | 7,77             | 12,71   | 47,50           | 337,86                                   | 0,11     | 8,98  | 0,10  | 0,50  | 0,00   | 0,09   | 221,11               | 41,59     | 195,98 | 1,07   | 137,98   | 6,95   | 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                                       | 40              | 0,54             | 2,71    | 3,21            | 39,30                                    | 0,01     | 1,50  | 0,00  | 1,21  | 0,00   | 0,02   | 13,35                | 7,49      | 14,77  | 0,49   | 108,31   | 2,63   | 0,01  | 0,00   |  |
| РАССОЛЬНИК<br>ЛЕНИНГРАДСКИЙ С<br>ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 150/10/1<br>0   | 4,03             | 4,78    | 9,95            | 103,09                                   | 0,05     | 4,25  | 0,15  | 0,31  | 0,02   | 0,05   | 25,29                | 18,40     | 64,04  | 0,92   | 339,17   | 4,30   | 0,01  | 0,00   |  |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ                                  | 60              | 10,23            | 8,36    | 6,38            | 141,91                                   | 0,05     | 0,52  | 0,02  | 0,15  | 0,00   | 0,07   | 24,42                | 11,62     | 88,66  | 0,71   | 150,23   | 3,24   | 0,05  | 0,00   |  |
| ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ                                | 120             | 2,61             | 1,91    | 11,68           | 74,90                                    | 0,07     | 7,49  | 0,50  | 0,37  | 0,02   | 0,08   | 52,54                | 22,62     | 57,69  | 0,84   | 283,40   | 5,07   | 0,02  | 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                                           | 19              | 1,24             | 0,17    | 7,95            | 38,24                                    | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,41  | 0,00   | 0,02   | 3,38                 | 3,56      | 16,31  | 0,75   | 25,50    | 1,05   | 0,00  | 0,00   |  |
| БАТОН                                                 | 24              | 1,80             | 0,70    | 12,34           | 62,88                                    | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,01   | 4,56                 | 3,12      | 15,60  | 0,24   | 22,08    | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |
| Итого за прием пищи:                                  |                 | 21,18            | 18,78   | 67,81           | 534,53                                   | 0,26     | 18,20 | 0,69  | 2,45  | 0,04   | 0,27   | 147,84               | 80,31     | 281,37 | 5,71   | 1 065,19 | 16,29  | 0,09  | 0,00   |  |
| Полдник                                               |                 |                  |         |                 |                                          |          |       |       |       |        |        |                      |           |        |        |          |        |       |        |  |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                         | 28              | 0,23             | 0,03    | 0,71            | 3,99                                     | 0,01     | 2,85  | 0,00  | 0,03  | 0,00   | 0,01   | 6,55                 | 3,99      | 11,96  | 0,28   | 40,14    | 0,85   | 0,00  | 0,00   |  |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                                   | 110             | 11,48            | 11,64   | 10,26           | 191,78                                   | 0,07     | 5,32  | 0,01  | 1,57  | 0,00   | 0,09   | 13,64                | 23,91     | 120,80 | 1,85   | 547,09   | 7,38   | 0,02  | 0,00   |  |
| НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ,<br>ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ             | 150             | 0,10             | 0,04    | 6,26            | 27,49                                    | 0,00     | 1,16  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 9,98                 | 4,26      | 1,91   | 0,11   | 23,67    | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                           | 19              | 1,24             | 0,17    | 7,95            | 38,24                                    | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,41  | 0,00   | 0,02   | 3,38                 | 3,56      | 16,31  | 0,75   | 25,50    | 1,05   | 0,00  | 0,00   |  |
| ПЕЧЕНЬЕ                                               | 35              | 2,61             | 3,41    | 25,85           | 144,91                                   | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 10,08                | 6,95      | 31,28  | 0,73   | 38,23    | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |
| ГРУША                                                 | 66              | 0,26             | 0,20    | 6,81            | 31,09                                    | 0,01     | 3,31  | 0,00  | 0,24  | 0,00   | 0,02   | 12,57                | 7,94      | 10,58  | 1,32   | 102,53   | 0,66   | 0,01  | 0,00   |  |
| Итого за прием пищи:                                  |                 | 15,92            | 15,49   | 57,84           | 437,50                                   | 0,15     | 12,64 | 0,01  | 2,25  | 0,00   | 0,16   | 56,20                | 50,61     | 192,84 | 5,04   | 777,16   | 9,94   | 0,03  | 0,00   |  |
| Всего за день:                                        |                 | 48,37            | 50,11   | 178,79          | 1 380,53                                 | 0,56     | 40,70 | 0,83  | 5,20  | 0,04   | 0,73   | 575,15               | 190,01    | 788,94 | 11,82  | 2 162,83 | 33,18  | 0,15  | 0,00   |  |