

**МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 13 января 2025 г.**

Сад 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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак													
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,02	0,00	0,10	0,81	19,93	4,35	69,55	0,91
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7,11	6,50	34,16	224,20	0,15	0,51	0,04	1,10	115,07	40,73	152,95	1,17
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,42	2,86	14,38	97,93	0,03	0,57	0,02	0,00	116,56	18,62	87,39	0,39
БАТОН	35	2,64	1,02	18,09	92,18	0,04	0,00	0,00	0,00	6,69	4,57	22,87	0,35
Итого за прием пищи:		18,13	14,87	66,90	475,60	0,24	1,08	0,16	1,91	258,25	68,27	332,76	2,82
II Завтрак													
ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	150,00	17,50	118,75	0,00
Итого за прием пищи:		3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	150,00	17,50	118,75	0,00
Обед													
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,80	4,11	6,05	64,45	0,03	3,73	0,02	1,81	9,87	8,77	21,07	0,39
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,52	2,34	22,25	132,47	0,15	3,52	0,16	1,54	32,50	26,86	69,00	1,60
РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	70	9,42	9,61	5,72	147,13	0,03	2,33	0,05	1,36	24,24	13,85	95,14	1,41
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	130	1,96	3,98	12,34	92,96	0,02	5,34	0,02	0,30	47,65	26,61	52,98	1,71
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,49	0,15	18,92	81,24	0,00	20,26	0,00	0,00	24,52	22,12	16,46	0,59
ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,49	0,20	9,54	45,89	0,04	0,00	0,00	0,50	4,05	4,28	19,58	0,90
Итого за прием пищи:		19,68	20,39	74,82	564,14	0,27	35,18	0,25	5,51	142,83	102,49	274,23	6,60
Полдник													
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	48	0,39	0,05	0,82	6,28	0,01	2,42	0,00	0,00	11,12	6,77	11,60	0,29
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	85	12,32	3,61	5,34	102,80	0,07	0,27	0,04	0,84	21,58	20,62	148,77	0,59
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,56	2,43	16,87	100,13	0,10	7,90	0,46	0,27	39,82	28,88	72,56	1,09
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	185	0,54	0,00	29,64	122,15	0,03	4,44	0,09	0,00	8,33	20,00	25,00	0,33
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,57	0,21	10,08	48,49	0,04	0,00	0,00	0,52	4,28	4,52	20,68	0,95
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	97	0,77	0,19	7,24	36,68	0,06	36,68	0,01	0,19	33,79	10,62	16,41	0,10
Итого за прием пищи:		18,15	6,49	69,99	416,53	0,31	51,71	0,60	1,82	118,92	91,41	295,02	3,35
Всего за день:		59,46	44,88	217,35	1 526,91	0,86	88,85	1,04	9,24	670,00	279,67	1 020, 76	12,77