

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 3 мая 2024 г.

Сад 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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
<b>Завтрак</b>																			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,50	5,40	12,61	122,15	0,03	0,11	0,04	0,05	0,00	0,07	155,89	10,91	105,46	0,36	37,23	0,00	0,01	0,00
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,01	8,83	26,85	211,87	0,08	0,77	0,04	0,44	0,09	0,16	157,91	28,98	142,84	0,50	249,52	13,97	0,01	0,00
- КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА" Безмолочная) (аллергии)	200	1,82	4,80	19,35	127,93	0,04	0,00	0,02	0,42	0,08	0,01	12,35	13,60	35,49	0,38	32,56	0,59	0,00	0,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,63	2,21	10,20	71,76	0,03	0,49	0,01	0,00	0,00	0,10	96,95	11,96	67,89	0,30	140,98	8,21	0,00	0,00
- ЧАЙ БЕЗ САХАРА (аллергии)	180	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	2,50	1,40	0,20	5,80	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,05	0,00	6,16	24,79	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,59	2,63	1,85	0,19	6,93	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>14,14</b>	<b>16,44</b>	<b>49,66</b>	<b>405,78</b>	<b>0,14</b>	<b>1,37</b>	<b>0,09</b>	<b>0,49</b>	<b>0,09</b>	<b>0,33</b>	<b>410,75</b>	<b>51,85</b>	<b>316,19</b>	<b>1,16</b>	<b>427,73</b>	<b>22,18</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>
<b>II Завтрак</b>																			
ГРУША СВЕЖАЯ	153	0,61	0,46	15,79	72,04	0,03	7,66	0,00	0,55	0,00	0,05	29,12	18,39	24,52	3,07	237,58	1,53	0,02	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>0,61</b>	<b>0,46</b>	<b>15,79</b>	<b>72,04</b>	<b>0,03</b>	<b>7,66</b>	<b>0,00</b>	<b>0,55</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>29,12</b>	<b>18,39</b>	<b>24,52</b>	<b>3,07</b>	<b>237,58</b>	<b>1,53</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>																			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	51	0,71	2,94	4,15	45,83	0,01	1,95	0,00	1,32	0,00	0,02	16,21	9,64	18,89	0,61	140,21	3,41	0,01	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,66	5,36	11,95	119,11	0,07	6,10	0,15	0,97	0,03	0,07	21,53	23,09	79,17	1,29	493,32	5,93	0,03	0,00
- СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергии)	200	1,97	5,23	15,40	116,71	0,08	7,69	0,15	2,26	0,00	0,06	19,64	23,54	55,17	0,95	541,33	5,13	0,03	0,00
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	201	20,37	21,07	26,30	376,14	0,18	11,92	0,04	1,68	0,15	0,22	25,34	51,44	236,01	3,73	1 164, 26	14,64	0,08	0,00
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	150	2,91	0,58	23,72	112,04	0,14	12,00	0,01	0,15	0,00	0,09	13,50	31,05	78,30	1,35	852,00	7,50	0,05	0,00
СОУС СМЕТАННЫЙ	49	0,70	1,77	2,97	35,85	0,01	0,02	0,01	0,00	0,00	0,01	12,42	1,74	8,93	0,07	17,64	1,12	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,91	0,05	14,67	63,60	0,02	0,29	0,10	0,00	0,00	0,03	33,44	18,66	23,63	0,52	309,57	0,00	0,01	0,00
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ БЕЗ САХАРА (аллергии)	180	0,84	0,05	8,25	37,51	0,02	0,27	0,10	0,00	0,00	0,03	31,49	17,42	21,90	0,48	286,72	0,00	0,01	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	3,01	14,70	0,33	23,05	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>31,93</b>	<b>32,14</b>	<b>83,64</b>	<b>757,53</b>	<b>0,29</b>	<b>20,28</b>	<b>0,30</b>	<b>4,47</b>	<b>0,18</b>	<b>0,35</b>	<b>117,29</b>	<b>111,92</b>	<b>401,04</b>	<b>7,39</b>	<b>2 182, 12</b>	<b>26,44</b>	<b>0,13</b>	<b>0,00</b>
<b>Полдник</b>																			
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	51	0,56	0,10	1,93	12,20	0,03	12,71	0,08	0,20	0,00	0,02	7,12	10,17	13,22	0,51	147,44	1,02	0,00	0,00
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	7,51	8,10	29,04	219,36	0,07	0,12	0,09	2,08	0,50	0,13	43,75	10,83	84,85	1,22	113,74	6,80	0,02	0,02
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергии)	121	4,30	4,51	27,39	167,42	0,05	0,00	0,02	0,95	0,08	0,03	7,35	5,76	32,08	0,73	49,95	0,60	0,01	0,01
- РИС ОТВАРНОЙ (аллергии)	147	3,63	6,17	32,14	198,94	0,02	0,00	0,29	0,00	0,00	0,00	2,94	18,62	59,78	0,59	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,11	0,01	6,10	26,12	0,00	1,21	0,00	0,00	0,00	0,00	10,86	3,18	2,95	0,21	17,83	0,00	0,00	0,00
- ЧАЙ БЕЗ САХАРА (аллергии)	180	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	2,50	1,40	0,20	5,80	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,07	0,00	9,82	39,50	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,95	2,93	2,45	0,24	9,02	0,00	0,00	0,00
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	68	8,02	5,17	30,08	199,47	0,06	0,04	0,05	0,26	0,17	0,08	38,26	9,87	74,55	0,56	77,48	1,77	0,02	0,02
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>16,20</b>	<b>13,38</b>	<b>67,15</b>	<b>457,15</b>	<b>0,16</b>	<b>14,08</b>	<b>0,22</b>	<b>2,64</b>	<b>0,67</b>	<b>0,23</b>	<b>99,99</b>	<b>34,05</b>	<b>175,57</b>	<b>2,50</b>	<b>356,49</b>	<b>9,59</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>62,88</b>	<b>62,42</b>	<b>216,14</b>	<b>1 692,50</b>	<b>0,62</b>	<b>43,39</b>	<b>0,61</b>	<b>8,05</b>	<b>0,94</b>	<b>0,96</b>	<b>657,15</b>	<b>216,21</b>	<b>917,32</b>	<b>14,12</b>	<b>3 203, 92</b>	<b>59,74</b>	<b>0,21</b>	<b>0,04</b>