



Утверждаю

И.О. Заведующего

ГБДОУ № 143

/И.О. Заведующего Куриленко Е.Б./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 3 мая 2024 г.

Если 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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,91	3,67	10,28	90,50	0,02	0,07	0,03	0,03	0,00	0,05	103,37	7,68	71,93	0,27	28,05	0,00	0,00	0,00
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ С СЫРОМ (аллергии)	30	3,80	4,91	14,88	119,78	0,02	0,07	0,03	0,03	0,00	0,05	100,86	8,85	74,26	0,49	31,22	0,00	0,00	0,00
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	4,53	6,81	20,45	161,99	0,06	0,58	0,04	0,33	0,07	0,12	119,37	21,82	107,92	0,39	188,66	10,58	0,00	0,00
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"(безмолочная) (аллергии)	150	1,81	4,37	18,73	121,34	0,04	0,00	0,02	0,41	0,08	0,01	10,41	13,08						
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,55	2,19	9,58	68,81	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	95,63	10,91	64,80	0,38	32,08	0,59	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)	180/6	0,10	0,00	5,04	20,55	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,22	3,74	3,71	0,37	13,14	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		10,99	12,67	40,31	321,30	0,11	1,12	0,08	0,36	0,07	0,27	318,37	40,41	244,65	0,73	348,54	18,68	0,00	0,00
II Завтрак																			
ГРУША СВЕЖАЯ	153	0,61	0,46	15,80	72,11	0,03	7,67	0,00	0,55	0,00	0,05	29,15	18,41	24,55	3,07	237,81	1,53	0,02	0,00
Итого за прием пищи:		0,61	0,46	15,80	72,11	0,03	7,67	0,00	0,55	0,00	0,05	29,15	18,41	24,55	3,07	237,81	1,53	0,02	0,00
Обед																			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	41	0,57	2,31	3,35	36,39	0,01	1,57	0,00	1,00	0,00	0,02	13,06	7,76	15,22	0,50	112,90	2,74	0,01	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	4,76	4,60	10,52	102,67	0,06	5,22	0,13	0,85	0,04	0,06	19,23	19,88	68,71	1,11	426,95	5,18	0,03	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергии)	150	1,32	0,25	10,32	49,03	0,05	5,12	0,15	0,12	0,00	0,04	16,01	16,58	37,58	0,66	363,52	3,51	0,02	0,00
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	151	12,39	12,61	24,99	263,32	0,17	11,90	0,04	0,56	0,08	0,15	21,79	42,15	164,95	2,67	1 007,58	11,14	0,06	0,00
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	130	2,50	0,50	20,40	96,35	0,11	10,32	0,01	0,13	0,00	0,08	11,61	26,70	67,34	1,16	732,72	6,45	0,04	0,00
СОУС СМЕТАННЫЙ	19	0,27	0,68	1,08	13,48	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	4,74	0,67	3,36	0,03	6,68	0,43	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,77	0,05	12,61	54,56	0,02	0,24	0,09	0,00	0,00	0,03	28,20	15,78	20,03	0,44	262,26	0,00	0,01	0,00
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ БЕЗ САХАРА (аллергии)	150	0,76	0,05	7,42	33,76	0,02	0,24	0,09	0,00	0,00	0,03	27,78	15,56	19,71	0,43	258,01	0,00	0,01	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	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
Итого за прием пищи:		20,39	20,46	63,18	522,05	0,26	18,93	0,27	2,91	0,12	0,26	91,03	90,58	291,98	5,59	1 850,44	20,83	0,11	0,00
Полдник																			
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	51	0,56	0,10	1,93	12,22	0,03	12,73	0,08	0,20	0,00	0,02	7,13	10,18	13,23	0,51	147,62	1,02	0,00	0,00
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	120	6,02	8,53	23,26	194,15	0,07	0,10	0,08	1,75	0,43	0,09	35,39	8,68	68,34	0,99	91,51	5,44	0,02	0,01
- РИС ОТВАРНОЙ (аллергии)	123	3,05	5,19	27,03	167,27	0,02	0,00	0,04	0,25	0,00	0,00	2,47	15,66	50,26	0,49	0,00	0,00	0,00	0,00
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
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	158	0,04	0,00	5,12	21,35	0,00	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	8,58	2,59	2,29	0,19	12,19	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	150	0,10	0,00	5,04	20,55	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	8,18	3,29	3,71	0,37	12,98	0,00	0,00	0,00
- ЧАЙ БЕЗ САХАРА (аллергии)	150	0,00	0,00	7,00	28,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,33	2,08	1,17	0,17	4,83	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	49	5,78	2,85	21,10	133,70	0,04	0,03	0,05	0,14	0,13	0,07	27,91	7,10	54,62	0,45	55,94	1,51	0,01	0,01
Итого за прием пищи:		13,40	11,60	57,81	392,42	0,14	13,62	0,21	2,39	0,56	0,18	81,41	31,15	150,28	2,64	327,66	8,77	0,03	0,02
Всего за день:		45,39	45,18	177,10	1 307,88	0,54	41,24	0,56	6,21	0,75	0,76	519,96	180,55	711,46	12,03	2 764,45	49,81	0,16	0,02