



МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 30 августа 2024 г.

Ясли 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ф, мг	Se, мг
Завтрак																			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,55	8,83	10,36	127,20	0,02	0,00	0,07	0,22	0,15	0,02	5,00	2,60	14,90	0,22	19,90	0,00	0,00	0,00
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,85	6,16	23,03	163,28	0,04	0,41	0,03	0,22	0,08	0,10	86,63	20,01	89,72	0,30	139,89	7,44	0,01	0,00
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (безмолочная) (аллергии)	155	1,71	4,25	22,65	135,58	0,02	0,00	0,02	0,22	0,08	0,02	9,23	12,39	34,52	0,25	26,08	0,35	0,01	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,09	0,00	5,54	22,56	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,95	3,51	3,27	0,32	11,66	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		5,49	14,99	38,93	313,04	0,06	0,43	0,10	0,44	0,23	0,12	101,58	26,12	107,89	0,84	171,45	7,44	0,01	0,00
II Завтрак																			
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	156	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед																			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	37	0,50	2,25	2,99	34,22	0,01	1,40	0,00	0,98	0,00	0,01	11,66	6,93	13,59	0,44	100,79	2,45	0,01	0,00
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,00	5,65	0,87	69,28	0,01	0,46	0,01	1,14	0,00	0,02	17,17	6,27	31,30	0,46	80,50	1,81	0,01	0,00
- СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергии)	150	0,16	0,02	0,84	4,23	0,00	0,32	0,15	0,06	0,00	0,01	9,40	4,16	5,93	0,11	22,75	0,51	0,00	0,00
СУФЛЕ КУРИНОЕ	57	8,31	11,97	2,40	150,40	0,04	0,32	0,06	0,39	0,30	0,08	24,55	8,83	83,34	0,81	107,00	5,38	0,06	0,01
- ПТИЦА ОТВАРНАЯ (аллергии)	44	12,39	3,16	0,35	79,96	0,04	7,91	0,05	0,18	0,00	0,00	25,48	14,94	94,90	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	123	4,40	4,06	28,15	166,99	0,05	0,00	0,02	0,96	0,07	0,02	10,05	6,07	33,38	0,77	51,31	0,62	0,01	0,01
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,12	0,09	8,37	35,18	0,01	0,60	0,00	0,11	0,00	0,01	10,43	4,39	4,32	0,54	47,06	0,30	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,70	0,20	10,70	51,70	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	16	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		19,13	24,72	61,18	547,07	0,12	2,78	0,09	4,08	0,37	0,14	80,42	38,56	194,42	4,01	434,53	11,90	0,09	0,02
Полдник																			
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	5,00	15,10	0,40	56,40	1,20	0,00	0,00
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	110	11,53	11,84	0,60	154,92	0,03	0,30	0,01	0,43	0,04	0,06	8,82	12,17	99,76	1,45	219,66	4,78	0,03	0,00
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	89	0,03	4,01	0,04	36,28	0,00	0,00	0,02	0,11	0,08	0,01	3,82	0,20	1,44	0,04	0,84	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,79	0,05	13,06	56,51	0,02	0,25	0,09	0,00	0,00	0,03	28,66	16,07	20,44	0,45	267,73	0,00	0,01	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	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
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	51	4,41	2,93	28,12	156,32	0,05	0,00	0,02	0,58	0,12	0,03	10,83	6,07	37,09	0,45	52,02	1,45	0,01	0,01
Итого за прием пищи:		18,03	14,94	49,18	404,35	0,10	2,15	0,12	1,31	0,16	0,12	59,01	41,91	184,19	3,25	616,21	8,23	0,05	0,01
Всего за день:		42,65	54,65	149,29	1 264,46	0,28	5,36	0,31	5,83	0,76	0,38	241,01	106,59	486,50	8,10	1 222,19	27,57	0,15	0,03