

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 29 апреля 2025 г.

Ясли 12 часов

Информация:
Заведующий:
О.Н.А. Чернышова

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,20	2,40	78,20	51,70	5,10	0,30	0,50	27,20	0,00	0,00	0,00
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	155	4,20	5,60	18,70	142,10	0,40	0,00	0,70	0,10	0,00	0,10	0,00	0,00	0,30	5,30	86,30	73,60	12,80	0,30	0,40	142,10	6,80	0,00	0,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	1,80	13,60	77,00	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	2,00	0,00	228,00	287,30	129,40	22,20	0,40	875,80	8,10	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		10,79	14,30	42,30	288,10	2,10	0,00	0,70	0,10	0,00	0,50	0,20	0,00	2,50	7,70	392,50	412,60	147,30	22,80	1,30	1 045,10	14,90	0,00	0,00
II Завтрак																								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,80	0,20	14,80	65,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	9,50	9,50	5,40	1,90	0,10	180,00	1,50	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		0,80	0,20	14,80	65,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	9,50	9,50	5,40	1,90	0,10	180,00	1,50	0,00	0,00
Обед																								
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	1,60	8,30	15,10	5,00	0,40	0,10	56,40	1,20	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,12	5,27	11,90	111,83	6,53	112,39	0,83	0,00	0,07	0,06	0,08	0,29	1,63	8,30	21,16	63,89	21,15	0,95	0,61	445,33	4,74	0,04	0,00
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРОЖЕНЫМ	50	10,85	6,01	1,83	116,63	8,16	2 980,72	1,01	0,21	0,13	0,89	33,67	0,39	4,19	136,61	15,39	161,32	13,39	3,48	2,96	219,02	5,66	0,10	0,02
РАТУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	150	2,40	6,90	13,40	125,00	3,80	0,00	0,10	0,10	0,10	0,00	0,00	0,10	0,50	4,70	17,20	34,50	11,50	0,50	0,20	290,00	3,50	0,00	0,00
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	1,14	0,07	20,55	88,36	0,36	105,27	0,00	0,00	0,02	0,04	0,00	0,00	0,54	0,00	40,74	33,82	22,71	0,65	0,00	389,03	0,00	0,01	0,00
ХЛЕБ РУЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,67	0,20	10,67	51,67	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	7,50	4,00	19,67	4,33	0,83	0,33	34,00	1,33	0,00	0,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,47	0,67	10,27	52,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	3,40	11,71	2,31	0,20	0,11	18,40	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		21,95	19,12	69,62	551,49	20,45	3 198,38	2,44	0,31	0,32	0,99	33,75	0,78	7,33	158,71	110,19	340,01	80,39	7,01	4,31	1 452,18	16,43	0,15	0,02
Полдник																								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	105	18,23	9,37	16,58	227,63	0,21	0,10	1,44	0,10	0,00	0,21	0,00	0,00	0,62	1,75	144,61	195,08	23,38	0,82	0,41	138,95	0,93	0,00	0,00
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,40	3,00	7,30	74,20	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,00	0,20	0,00	161,20	113,80	17,70	0,20	0,60	230,70	14,20	0,00	0,00
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20	0,00	0,20	0,00	0,10	0,00	0,00	0,10	0,20	0,00	31,50	15,30	9,90	0,10	0,00	155,00	0,00	0,00	0,00
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,53	5,78	23,52	147,29	0,00	0,10	0,39	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,29	10,19	8,33	29,30	5,19	0,29	0,20	44,39	0,69	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		26,96	18,35	54,90	487,12	16,21	0,20	2,03	0,20	0,30	0,31	0,00	0,10	1,31	11,94	345,64	353,48	56,17	1,41	1,21	569,04	15,82	0,00	0,00
Всего за день:		60,50	51,97	181,62	1 391,71	39,96	3 198,58	5,17	0,61	0,62	1,80	33,95	0,98	11,34	178,55	857,83	1 115,59	289,26	33,12	6,92	3 246,32	48,65	0,15	0,02

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 29 апреля 2025 г.

Сад 12 часов

С.А. Н. Смирнова
Заведующий
Д.А. Смирнова

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
ЗАВТРАК																									
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,20	2,40	78,20	51,70	5,10	0,30	0,50	27,20	0,00	0,00	0,00	0,00	
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,00	8,00	27,00	203,00	0,50	0,00	0,90	0,10	0,00	0,10	0,00	0,10	0,40	6,80	111,10	94,60	16,50	0,40	0,60	182,90	8,80	0,00	0,00	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,10	0,00	97,70	68,50	12,00	0,30	0,40	142,10	8,30	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:		12,59	17,70	50,60	349,00	1,00	0,00	0,90	0,10	0,00	0,20	0,20	0,10	0,70	9,20	287,00	214,80	33,60	1,00	1,50	352,20	17,10	0,00	0,00	
II ЗАВТРАК																									
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,24	11,40	11,40	6,48	2,28	0,12	216,00	1,80	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:		0,96	0,24	17,80	78,00	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,24	11,40	11,40	6,48	2,28	0,12	216,00	1,80	0,00	0,00	
ОБЕД																									
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	2,00	10,40	18,90	6,30	0,50	0,10	70,50	1,50	0,00	0,00	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	4,15	5,20	12,24	112,66	6,69	107,20	0,80	0,00	0,07	0,06	0,08	0,30	1,66	8,43	21,16	64,77	21,50	0,96	0,61	457,09	4,85	0,04	0,00	
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРОЖЕНЫМ	80	17,19	9,47	2,74	184,29	12,99	4 714,19	1,59	0,30	0,21	1,42	53,81	0,59	6,66	218,04	22,54	255,21	20,30	5,48	4,74	343,29	8,75	0,19	0,03	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	150	2,40	6,90	13,40	125,10	9,20	0,30	0,20	0,10	0,10	0,00	0,00	0,10	0,90	9,50	37,80	53,50	21,70	1,10	0,50	383,50	5,30	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	180	1,37	0,08	24,64	105,87	0,43	125,93	0,00	0,00	0,02	0,04	0,00	0,00	0,65	0,00	48,76	40,48	27,17	0,77	0,00	465,38	0,00	0,01	0,00	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	7,52	4,01	19,71	4,34	0,84	0,33	34,07	1,34	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	20	1,50	0,60	10,32	52,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	3,47	11,76	2,41	0,26	0,14	18,44	0,00	0,00	0,00	
	28,71	22,45	75,24	638,72	31,31	4 947,62	3,19	0,40	0,40	1,52	53,89	0,99	10,28	245,49	148,14	464,33	103,72	9,91	6,42	1 772,27	21,74	0,24	0,03		
ПОЛДНИК																									
ЗАЛЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	23,01	11,83	20,93	283,30	0,20	0,10	1,70	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,70	2,00	181,00	240,50	29,10	0,90	0,60	170,60	0,50	0,00	0,00	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,90	2,30	6,50	39,00	0,10	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	28,70	20,40	3,60	0,00	0,10	39,80	2,30	0,00	0,00		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,00	4,00	9,80	98,90	1,10	0,10	0,00	0,00	0,10	0,20	0,00	0,00	0,20	0,00	214,20	151,20	23,50	0,20	0,80	306,60	18,90	0,00	0,00	
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,10	0,20	0,00	31,50	15,30	9,90	0,10	0,00	155,00	0,00	0,00	0,00	
БЛЮЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,40	7,10	28,80	132,00	0,00	0,08	0,45	0,15	0,08	0,00	0,00	0,00	0,53	16,73	9,90	36,83	6,53	0,38	0,30	57,38	0,68	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:		35,11	25,43	73,53	591,20	16,60	0,28	2,45	0,15	0,28	0,40	0,00	0,10	1,63	19,33	465,30	464,23	72,63	1,58	1,80	729,38	22,38	0,00	0,00	
Всего за день:		77,37	65,82	217,17	1 656,92	50,35	4 947,90	6,54	0,65	0,68	2,12	54,09	1,31	12,85	274,26	911,84	1 154,76	216,43	9,84	3 069,85	63,02	0,24	0,03		