

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 29 июня 2022 г.

Дети до 3-х лет, 12-часовое пребывание

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,5	7,2	19,1	164,6	0,1	0,6	0	0,7	131,3	34,3	140,0	0,7
БАТОН С МАСЛОМ	20/4	1,5	3,8	10,3	81,4	0	0	0	0,1	4,2	2,6	13,6	0,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	170	2,3	2,3	11,1	74,8	0	0,4	0	0	78,0	10,6	59	0,2
Итого за прием пищи:		9,3	13,3	40,5	320,8	0,1	1,0	0	0,8	213,5	47,5	212,6	1,1
II Завтрак													
СОК	100	0,5	0,1	9,95	43,22	0,01	2,01	0	0,1	7,04	4,02	7,04	1,41
Итого за прием пищи:		0,5	0,1	9,95	43,22	0,01	2,01	0	0,1	7,04	4,02	7,04	1,41
Обед													
САЛАТ ЛУКОВЫЙ	30	0,4	3,1	2,4	39	0	1,2	0	1,4	8,5	3,8	15,9	0,3
СУП ВОЛНА СО СМЕТАНОЙ	150/9	2,4	4,3	7,5	81,6	0	3,4	0,2	0,3	22,1	13,9	50,4	0,9
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ	165	21,6	24,7	28,7	423,7	0,1	1,4	0,4	1,9	27,5	40,4	221,4	2,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8
КИСЕЛЬ	150	0	0	20,2	81,2	0	0	0	0	2,5	0,2	2,7	0
Итого за прием пищи:		27,2	32,4	77,0	712,3	0,1	6,0	0,6	4,4	68,3	68,0	322,9	4,6
Полдник													
МОЛОКО	175	5,17	4,49	8,56	95,69	0,07	2,54	0,02	0	213,4	24,56	160,05	1,7
ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	50	4,8	6,9	30,9	204,1	0,1	1,1	0	1,7	27,1	9,6	51,0	1,0
Итого за прием пищи:	9,97	11,39	39,46	299,79	0,17	3,64	0,02	1,7	240,5	34,16	211,05	2,7	

Ужин

МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	140/20	16,2	11,2	23,2	260,1	0	1,5	1,2	0,8	191,0	41,4	211,2	0,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	5,1	20,6	0	0	0	0	2,4	2	3,7	0,4
Итого за прием пищи:		19,1	11,5	46,5	367,5	0	1,5	1,2	1,6	201,1	53,1	247,4	2,5
Всего за день:		66,07	68,69	213,41	1743,61	0,38	14,15	1,82	8,6	730,44	206,78	1000,9	9

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 29 июня 2022 г.

Дети от 3-х лет, 12-часовое пребывание

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ВЯЗКАЯ	175	5,9	8,3	22,6	189,3	0,1	0,6	0	0,7	137,1	37,2	149,4	0,8
БАТОН С МАСЛОМ	30/5	2,3	4,9	15,4	114,9	0	0	0	0,1	6,2	3,9	20,3	0,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	175	2,3	2,4	12,4	80,4	0	0,4	0	0	80,1	11,3	61,6	0,2
Итого за прием пищи:		10,5	15,6	50,4	384,6	0,1	1,0	0	0,8	223,4	52,4	231,3	1,3
II Завтрак													
СОК	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4
Итого за прием пищи:		0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4

Обед

САЛАТ ЛУКОВЫЙ	50	0,7	3,1	4,1	47,3	0	2	0	1,4	14,2	6,4	26,7	0,5
СУП "ВОЛНА" СО СМЕТАНОЙ	180/11	3,0	5,7	8,7	103,5	0,1	4,0	0,2	0,5	27,2	16,2	62,0	0,9
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ	200	25,0	28,9	30,9	483,9	0,1	1,6	0,3	2,3	30,4	44,6	252,4	2,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
КИСЕЛЬ	180	0	0	22,8	91,2	0	0	0	0	2,8	0,2	3,1	0
Итого за прием пищи:		32,2	38,1	88,9	833,1	0,3	7,6	0,5	5,3	84,1	79,0	385,4	5,4

Полдник

МОЛОКО	195	5,4	6	8,8	112,1	0,1	1	0,1	0	196,5	21,6	138,7	0,2
ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	50	4,8	6,9	30,9	204,1	0,1	1,1	0	1,7	27,1	9,6	51,0	1,0
Итого за прием пищи:	10,2	12,9	39,7	316,2	0,2	2,1	0,1	1,7	223,6	31,2	189,7	1,2	

Ужин

МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160/20	18,2	12,8	27,7	301,8	0	1,7	1,5	0,8	204,5	46,3	232,9	1,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	7,1	28,6	0	0	0	0	2,8	2,3	4,4	0,5
Итого за прием пищи:			13,1	53,0	417,2	0	1,7	1,5	1,6	215,0	58,3	269,8	2,7
Всего за день:		74,5	79,8	241,9	1994,1	0,61	14,4	2,1	9,5	753,1	224,9	1083,2	12,0