



МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ		160	4,43	3,74	16,76	119,17
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	16	16	1,91	0,96	9,59	54,63
*МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	89,6	89,6	2,52	2,78	4,08	52,15
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	59,2	59,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,2	3,2	0,00	0,00	3,09	12,39
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0,00	0,00	0,00	0,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ		160	3,70	3,72	19,53	127,32
*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,2	3,2	0,32	0,00	1,67	7,94
*МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,38	3,72	5,47	69,84
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65,6	65,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	12,8	12,8	0,00	0,00	12,39	49,54
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	0,10	8,30	0,10	75,00
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	5,10	4,60	0,30	63,00
*ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,96	4,49	0,27	61,29
БАТОН		30	2,40	0,30	14,73	71,40
БАТОН ПРОСТОЙ	30	30	2,40	0,30	14,73	71,40
			15,73	20,66	51,42	455,89
II Завтрак						
ПЕЧЕНЬЕ		20	1,50	1,96	14,88	83,40
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,50	1,96	14,88	83,40
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		125	0,63	0,13	12,38	53,75
*СОК ЯБЛОЧНЫЙ	125	125	0,00	0,00	14,38	57,50
			2,13	2,09	27,26	137,15
Обед						
СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КУЛЕШ)		160/25	11,60	5,20	17,70	164,00
*ПШЕНО	25	25	2,79	0,66	17,07	85,36
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18	15	0,20	0,03	1,19	5,97
*МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	240	240	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	44,44	40	7,22	6,21	0,00	84,58
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130	7,40	6,00	33,60	218,00
*КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	60	60	7,33	1,92	33,23	179,26
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ		50	8,25	11,62	7,89	168,93
*КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	37	37	6,53	6,61	0,00	85,42
БАТОН ПРОСТОЙ	9	9	0,70	0,09	4,29	20,78

*МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	13	13	0,37	0,41	0,59	7,57
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,64	0,00	2,99	14,49
*МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		20	0,16	0,02	0,50	2,77
*ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	20	19,8	0,16	0,02	0,50	2,77
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		150	0,49	0,20	13,81	68,41
*ШИПОВНИК СУХОЙ	15	15	0,49	0,20	7,03	41,32
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
*ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
			29,89	23,30	86,22	683,30

Уплотненный полдник

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		130	4,73	4,24	30,27	178,30
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	44,2	44,2	4,71	0,55	30,23	144,92
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	265,2	265,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0,02	3,69	0,04	33,38
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА И ТВОРОГА		60	8,40	6,15	27,08	172,75
*МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	33	33	3,45	0,42	22,38	106,91
САХАР ПЕСОК	2,2	2,2	0,00	0,00	2,13	8,52
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0,02	2,56	0,03	23,22
*ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,3	0,41	0,37	0,02	5,02
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
*ДРОЖЖИ БЫСТРОДЕЙСТВУЮЩИЕ	1	1	0,42	0,06	0,39	3,78
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9	9	0,00	0,00	0,00	0,00
*МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,15	0,02	0,95	4,54
*ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	24,2	24,2	4,23	2,11	0,71	39,67
*МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0,00	0,19	0,00	1,75
*ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,3	0,16	0,15	0,01	1,98
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		10	2,44	2,55	0,00	34,53
* СЫР КОСТРОМСКОЙ	10	10	2,44	2,55	0,00	34,53
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,00	0,00	6,39	25,54
*ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,8	0,8	0,16	0,00	0,33	1,92
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,1	46,1	0,00	0,00	0,00	0,00
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	111,4	111,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6,6	6,6	0,00	0,00	6,39	25,54
			15,57	12,94	63,74	411,12
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			63,32	58,99	228,64	1 687,46