

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 2



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	180		4,94	3,74	20,07	134,58
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	18,2	18	1,75	0,22	11,42	54,65
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	113,4	113,4	3,19	3,52	5,17	66,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75,6	75,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0,00	0,00	3,48	13,93
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00
КАКАО С МОЛОКОМ	180		2,61	2,25	22,32	120,60
КАКАО-ПОРОШОК	3,6	3,6	0,84	0,52	0,36	10,09
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,79	4,10	52,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	99	99	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	18	18	0,00	0,00	17,42	69,67
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
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10		2,48	2,53	0,00	33,27
СЫР КОСТРОМСКОЙ	10,2	10	2,48	2,53	0,00	33,27
БАТОН	45		3,60	0,45	22,10	107,10
БАТОН ПРОСТОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	45	45	3,60	0,45	22,10	107,10
			13,73	17,27	64,59	470,55
II Завтрак						
КЕФИР	180		5,40	0,18	7,20	55,80
КЕФИР 3,2 % ЖИРНОСТИ	180	180	5,22	4,50	7,20	95,40
			5,40	0,18	7,20	55,80
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200		3,56	4,52	20,09	135,28
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	18,5	18,5	1,94	0,23	12,54	59,94
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
ЯЙЦО КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5	0,62	0,56	0,04	7,61
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29	29	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	66,67	40	0,78	0,16	6,32	29,88
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180		20,28	19,32	16,08	319,20
МЯСО ГОВЯДИНА	105,33	94,8	17,10	14,71	0,00	200,46
КАРТОФЕЛЬ	160	96	1,86	0,37	15,18	71,70
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,4	12	0,16	0,02	0,95	4,77
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0,00	4,66	0,00	41,86
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,00	0,00	0,37	1,47

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	0,07	0,07	19,09	77,69
ЯБЛОКИ	20	17,6	0,07	0,07	1,67	8,02
САХАР ПЕСОК	18	18	0,00	0,00	17,42	69,67
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,31	0,44	21,20	101,98
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	50	50	3,31	0,44	21,20	101,98
			27,22	24,35	76,46	634,15
Уплотненный полдник						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		170	9,78	22,69	2,64	254,18
ЯЙЦО КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,7 шт.	68,4	8,43	7,63	0,47	104,17
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	46,4	46,4	1,31	1,44	2,11	27,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,7	7,7	0,00	7,46	0,00	67,14
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,7	7,7	0,04	6,16	0,06	55,87
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		25	0,20	0,02	0,62	3,49
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	26,8	24,9	0,20	0,02	0,62	3,49
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,20	0,10	14,64	58,56
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54,1	54,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	131,7	131,7	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	14,7	14,7	0,00	0,00	14,23	56,89
БАТОН		30	2,40	0,30	14,73	71,40
БАТОН ПРОСТОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	30	2,40	0,30	14,73	71,40
			12,58	23,11	32,63	387,63
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,93	64,91	180,88	1 548,13