



# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	180		4,62	3,30	19,83	127,72
КРУПА МАННАЯ	18	18	1,79	0,17	12,33	57,44
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100,8	100,8	2,83	3,13	4,60	58,67
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,6	66,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180		4,16	4,19	21,97	143,25
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,6	3,6	0,36	0,00	1,87	8,94
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	135	135	3,80	4,19	6,16	78,57
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	73,8	73,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	14,4	14,4	0,00	0,00	13,94	55,74
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
			<b>14,96</b>	<b>18,77</b>	<b>64,00</b>	<b>486,34</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>
<b>Обед</b>						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1		1,40	2,11	6,86	52,54
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	49,6	39,7	0,69	0,04	1,81	10,79
КАРТОФЕЛЬ	39,67	23,8	0,47	0,10	3,76	17,78
МОРКОВЬ	13,2	9,9	0,13	0,01	0,66	3,37
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,4	7,9	0,11	0,02	0,63	3,14
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	158,8	158,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,02
ЗЕЛЕНЬ ПЕТРУШКИ СУШЕНАЯ	0,001	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		3,60	4,60	37,70	206,00
КРУПА РИСОВАЯ КРУГЛ.	52,53	52	3,53	0,50	37,33	167,97
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109	109	0,00	0,00	0,00	0,00

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
<b>ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ</b>		<b>70</b>	<b>13,03</b>	<b>13,00</b>	<b>5,36</b>	<b>205,65</b>
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	84	70	12,15	2,51	0,00	86,23
БАТОН ПРОСТОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	11,2	11,2	0,87	0,11	5,34	25,86
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,8	2,8	0,01	2,24	0,02	20,31
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8,4	8,4	0,00	8,14	0,00	73,25
<b>СОУС СМЕТАННЫЙ</b>		<b>50</b>	<b>0,87</b>	<b>3,67</b>	<b>2,55</b>	<b>46,90</b>
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	25	25	0,61	3,64	0,85	38,80
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,26	0,03	1,70	8,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА</b>		<b>180</b>	<b>0,28</b>	<b>0,13</b>	<b>12,04</b>	<b>51,54</b>
ШИПОВНИК СУШЕНЫЙ	18	18	0,28	0,13	3,91	19,03
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0,00	0,00	8,13	32,51
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>50</b>	<b>3,31</b>	<b>0,44</b>	<b>21,20</b>	<b>101,98</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	50	50	3,31	0,44	21,20	101,98
			<b>22,49</b>	<b>23,95</b>	<b>85,71</b>	<b>664,61</b>

### Уплотненный полдник

<b>РАГУ ИЗ СВИНИНЫ</b>		<b>180</b>	<b>1,99</b>	<b>6,30</b>	<b>15,46</b>	<b>126,63</b>
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
КАРТОФЕЛЬ	125,17	75,1	1,46	0,29	11,87	56,10
МОРКОВЬ	13,73	10,3	0,13	0,01	0,69	3,50
РЕПА	14,4	10,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,1	3,1	0,00	0,00	0,48	1,90
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,5	13,3	0,18	0,03	1,06	5,29
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,1	4,1	0,00	3,98	0,00	35,75
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,21	0,03	1,36	6,48
МЯСО СВИНИНА	0,1	0,05	0,01	0,02	0,00	0,17
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		<b>180</b>	<b>0,20</b>	<b>0,10</b>	<b>14,67</b>	<b>58,68</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54,7	54,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	132	132	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	14,7	14,7	0,00	0,00	14,23	56,89
<b>БАТОН</b>		<b>30</b>	<b>2,40</b>	<b>0,30</b>	<b>14,73</b>	<b>71,40</b>
БАТОН ПРОСТОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	30	2,40	0,30	14,73	71,40
			<b>4,59</b>	<b>6,70</b>	<b>44,86</b>	<b>256,71</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>42,44</b>	<b>49,82</b>	<b>204,37</b>	<b>1 454,66</b>