



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ		180	5,05	3,98	22,25	145,75
КУКУРУЗА	25,2	25,2	2,52	1,19	14,67	79,44
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,79	4,10	52,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61,2	61,2	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
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,20	0,10	14,86	59,46
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55,6	55,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	133,7	133,7	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	14,9	14,9	0,00	0,00	14,42	57,67
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	0,05	8,25	0,08	74,80
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
			11,38	15,31	59,29	420,38
II Завтрак						
МОЛОКО ВАНИЛЬНОЕ		180	5,06	5,59	8,21	104,76
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180	180	5,06	5,59	8,21	104,76
ВАНИЛИН	0,001	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕЧЕНЬЕ		20	1,48	1,88	14,62	81,40
ПЕЧЕНЬЕ ВАНИЛЬНОЕ	20	20	1,48	1,88	14,62	81,40
			6,54	7,47	22,83	186,16
Обед						
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
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5,41	4,64	30,85	187,59
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ РОЖКИ	50,8	50,8	6,40	0,74	35,48	172,47
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0,02	3,84	0,04	34,82
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ МЯСА		70	9,02	20,46	10,31	261,60
МЯСО СВИНИНА	60,4	51,3	7,12	16,57	0,00	177,65
БАТОН ПРОСТОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	12,8	12,8	0,99	0,13	6,09	29,55
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,3	16,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,89	0,00	4,18	20,29
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0,02	3,76	0,04	34,11
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		180	0,45	0,14	25,17	105,29
ЯБЛОКИ	40,9	36	0,14	0,14	3,42	16,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХОФРУКТЫ КОМПОТНАЯ СМЕСЬ	36	36	0,31	0,00	4,33	19,21
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	149,4	149,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	18	18	0,00	0,00	17,42	69,67
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	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
			19,59	27,79	94,39	709,00
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
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ		60	5,34	0,88	36,24	174,03
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	46,82	46,82	4,91	0,59	31,75	151,69
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,34	2,34	0,24	0,03	1,59	7,59
САХАР ПЕСОК	2,81	2,81	0,00	0,00	2,72	10,87
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,24	0,24	0,00	0,23	0,00	2,10
ДРОЖЖИ БЫСТРОДЕЙСТВУЮЩИЕ	0,47	0,47	0,19	0,03	0,18	1,78
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,71	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24,1	24,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,20	0,10	14,86	59,46
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55,6	55,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	133,7	133,7	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	14,9	14,9	0,00	0,00	14,42	57,67
			15,52	23,69	54,36	491,16
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,03	74,26	230,87	1 806,70