



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180		4,75	3,24	19,76	127,94
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	18,2	18	2,01	0,22	11,85	57,44
*МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	97,2	97,2	2,74	3,02	4,43	56,57
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,8	64,8	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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ СГУЩЕННОМ	180		1,23	1,48	20,36	99,73
*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,6	3,6	0,36	0,00	1,87	8,94
*МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	18	18	0,87	1,48	9,78	55,96
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	9	9	0,00	0,00	8,71	34,83
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
БАТОН	45		3,60	0,45	22,10	107,10
БАТОН ПРОСТОЙ	45	45	3,60	0,45	22,10	107,10
			9,63	13,42	62,30	409,57
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		1,00	0,20	19,80	86,00
*СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	0,00	0,00	23,00	92,00
			1,00	0,20	19,80	86,00
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5		4,30	6,35	9,80	114,02
*СВЕКЛА	42	31,5	0,46	0,03	2,69	12,83
*КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	19,7	15,7	0,27	0,02	0,72	4,27
*КАРТОФЕЛЬ	26,17	15,7	0,30	0,06	2,48	11,73
*МОРКОВЬ	13,07	9,8	0,13	0,01	0,66	3,33
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,3	7,9	0,11	0,02	0,63	3,14
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	5,9	5,9	0,20	0,00	0,68	3,77
*МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,9	3,9	0,00	3,78	0,00	34,01
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,3	157,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	20,9	15,7	2,83	2,43	0,00	33,20
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130		4,69	4,02	26,74	162,62
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	44	44	4,69	0,55	30,09	144,26
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0,02	3,37	0,03	30,48
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/70		7,60	7,67	1,77	106,47

ГОВЯДИНА Б/К	44,9	40,4	7,28	6,27	0,00	85,43
*МОРКОВЬ	11,07	8,3	0,11	0,01	0,55	2,82
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,06	0,01	0,33	1,67
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,7	1,7	0,01	1,36	0,01	12,34
*МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,3	1,3	0,14	0,02	0,88	4,21
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,7	16,7	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150	0,45	0,08	23,78	98,28
*СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	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
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,5	157,5	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
			19,03	18,38	74,81	542,58
Уплотненный полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		130	17,81	12,35	22,13	274,44
*ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	92	92	16,06	8,03	2,68	150,82
*КРУПА МАННАЯ	6	6	0,60	0,06	4,11	19,15
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
*ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,49	0,45	0,03	6,14
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4	4	0,51	0,00	2,39	11,59
*СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,10	0,58	0,14	6,21
*ЯБЛОКИ	7,7	6,8	0,03	0,03	0,65	3,10
САХАР ПЕСОК	3,8	3,8	0,00	0,00	3,68	14,71
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,68	2,74
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0,00	0,00	0,00	0,00
ДЖЕМ		30	0,00	0,00	8,25	33,00
*ДЖЕМ	15,2	15	0,00	0,00	8,25	33,00
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,17	0,08	12,38	49,53
*ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,8	0,8	0,16	0,00	0,33	1,92
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,7	46,7	0,00	0,00	0,00	0,00
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	111,4	111,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	12,4	12,4	0,00	0,00	12,01	48,00
БАТОН		25	2,00	0,25	12,28	59,50
БАТОН ПРОСТОЙ	25	25	2,00	0,25	12,28	59,50
			19,98	12,68	55,04	416,47
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,64	44,68	211,95	1 454,62