



# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ		180	4,97	4,22	18,87	134,06
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	18	18	2,14	1,09	10,79	61,46
*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	3,6	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		180	1,35	1,17	20,16	96,30
*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	7,2	7,2	0,72	0,00	3,75	17,88
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	18	18	0,00	0,00	17,42	69,67
*МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	45	45	1,27	1,40	2,06	26,19
БАТОН		45	3,60	0,45	22,10	107,10
БАТОН ПРОСТОЙ	45	45	3,60	0,45	22,10	107,10
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	4,93	4,46	0,27	60,92
*ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,99 шт.	40	4,93	4,46	0,27	60,92
			<b>14,95</b>	<b>18,60</b>	<b>61,50</b>	<b>473,38</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,00	0,20	19,80	86,00
*СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	0,00	0,00	23,00	92,00
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
			<b>2,50</b>	<b>2,16</b>	<b>34,68</b>	<b>169,40</b>
<b>Обед</b>						
СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КУЛЕШ)		200/25	9,50	4,26	14,49	134,25
*ПШЕНО	20,5	20,5	2,29	0,54	14,00	70,00
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,7	12,3	0,16	0,02	0,98	4,89
*МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	196,4	196,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	36,4	32,7	5,90	5,07	0,00	69,15
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	3,60	4,60	37,70	206,00
*КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	69	69	8,43	2,21	38,22	206,14
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115	115	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
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ		70	11,54	16,24	11,03	236,49
*КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	51,8	51,8	9,15	9,24	0,00	119,58
БАТОН ПРОСТОЙ	12,6	12,6	0,98	0,13	6,00	29,09



*МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	18,2	18,2	0,51	0,56	0,83	10,5
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,8	2,8	0,01	2,24	0,02	20,3
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,89	0,00	4,18	20,2
*МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0,00	4,07	0,00	36,6
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,59	0,24	18,11	88,29
*ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,59	0,24	8,43	49,59
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,31	0,44	21,20	101,98
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,31	0,44	21,20	101,98
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
			<b>28,74</b>	<b>25,80</b>	<b>103,15</b>	<b>770,50</b>

### Уплотненный полдник

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		160	5,79	4,96	32,95	200,41
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	54,2	54,2	5,78	0,68	37,06	177,70
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,2	5,2	0,03	4,16	0,04	37,73
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА И ТВОРОГА		60	8,37	6,12	26,89	171,80
*МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32,7	32,7	3,42	0,42	22,17	105,94
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	8,9	8,9	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	2,25	2,86	0,00	35,31
СЫР РОССИЙСКИЙ	10	10	2,25	2,86	0,00	35,31
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,00	0,00	14,13	56,50
*ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51,5	51,5	0,00	0,00	0,00	0,00
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	131,001	131,001	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	14,6	14,6	0,00	0,00	14,13	56,50
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>16,41</b>	<b>13,94</b>	<b>73,97</b>	<b>464,02</b>
			<b>62,60</b>	<b>60,50</b>	<b>273,30</b>	<b>1 877,30</b>