



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
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
			11,25	14,74	64,59	437,28
II Завтрак						
КЕФИР	180		5,40	0,18	7,20	55,80
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	186,4	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
*ЯЙЦА 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
ГОВЯДИНА Б/К	105,3	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
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

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	50	50	3,31	0,44	21,20	101,98
			27,42	24,37	77,08	637,64
Уплотненный полдник						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		170	9,78	22,69	2,64	254,18
*ЯЙЦА 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
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ		30	0,83	0,06	1,76	10,83
*КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	39,9	27,9	0,83	0,06	1,76	10,83
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	30	30	2,40	0,30	14,73	71,40
			13,21	23,15	33,77	394,97
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			57,28	62,44	182,64	1 525,69