



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
*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		2,44	2,55	0,00	34,53
* СЫР КОСТРОМСКОЙ	10	10	2,44	2,55	0,00	34,53
БАТОН	45		3,60	0,45	22,10	107,10
БАТОН ПРОСТОЙ	45	45	3,60	0,45	22,10	107,10
			14,92	18,79	64,00	487,60
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100		0,40	0,40	9,80	47,00
*ЯБЛОКИ	113,6	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			0,40	0,40	9,80	47,00
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
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	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	52	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
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ		70	13,03	13,00	5,36	205,65
*ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	84	70	12,15	2,51	0,00	86,23
БАТОН ПРОСТОЙ	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
СОУС СМЕТАННЫЙ		50	0,87	3,67	2,55	46,90
*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
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,59	0,24	16,56	82,10
*ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,59	0,24	8,43	49,59
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,31	0,44	21,20	101,98
*ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,31	0,44	21,20	101,98
			22,80	24,06	90,23	695,17
Уплотненный полдник						
РАГУ ИЗ СВИНИНЫ		180	1,99	6,30	15,46	126,63
*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
* СВИНИНА ОТ ТАЗОБЕДРЕННА	0,1	0,05	0,01	0,02	0,00	0,17
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,20	0,10	14,67	58,68
*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
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
БАТОН		30	2,40	0,30	14,73	71,40
БАТОН ПРОСТОЙ	30	30	2,40	0,30	14,73	71,40
			6,09	8,66	59,74	340,11
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,21	51,91	223,77	1 569,88