



# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 6

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 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
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		10	2,44	2,55	0,00	34,53
* СЫР КОСТРОМСКОЙ	10	10	2,44	2,55	0,00	34,53
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
			<b>15,22</b>	<b>19,66</b>	<b>63,02</b>	<b>493,74</b>
<b>II Завтрак</b>						
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
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ		150	4,35	3,75	6,00	79,50
*Снежок 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	150	4,35	3,75	6,00	79,50
			<b>5,85</b>	<b>5,71</b>	<b>20,88</b>	<b>162,90</b>
<b>Обед</b>						
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ		200	3,60	4,24	8,89	88,05
*КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	35,3	28	0,49	0,03	1,28	7,60
*КАРТОФЕЛЬ	72,17	43,3	0,84	0,16	6,85	32,34
*МОРКОВЬ	15,07	11,3	0,15	0,01	0,76	3,84
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,11	0,02	0,64	3,18
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
*ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	5,6	4,8	0,15	0,01	0,30	1,86
*ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8	0,99	0,89	0,06	12,18
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0,00	0,00	0,00	0,00
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

ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		70/100	15,19	10,89	6,69	184,83
*ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	100,9	83,9	14,57	3,01	0,00	103,35
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,8	6,8	0,03	5,44	0,05	49,33
*МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,7	2,7	0,28	0,04	1,83	8,75
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,8	25,8	0,00	0,00	0,00	0,00
*СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8,8	8,8	0,21	1,28	0,30	13,66
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
*ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,3	2,3	0,00	0,00	0,35	1,41
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		180	0,42	0,21	24,55	104,24
*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
ВИШНЯ	42,3	36	0,28	0,07	3,71	18,16
*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	50	50	3,31	0,44	21,20	101,98
			<b>26,12</b>	<b>20,38</b>	<b>99,03</b>	<b>685,10</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ		180	15,55	21,03	29,38	368,67
ГОВЯДИНА Б/К	64	57,6	10,39	8,94	0,00	121,80
*МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,9	2,9	0,00	2,81	0,00	25,29
*КАРТОФЕЛЬ	278,33	167	3,24	0,65	26,40	124,73
*ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,8	13	0,17	0,03	1,04	5,17
*МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,9	2,9	0,00	2,81	0,00	25,29
*МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,9	2,9	0,00	2,81	0,00	25,29
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4,3	4,3	0,55	0,00	2,56	12,46
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0,02	3,44	0,03	31,20
СОУС МОЛОЧНЫЙ ГУСТОЙ №353		30	1,06	3,87	3,71	54,03
*МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	22,5	22,5	0,63	0,70	1,03	13,10
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,9	3,9	0,02	3,12	0,03	28,29
*МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,9	3,9	0,41	0,05	2,65	12,64
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,5	4,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	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	55,3	55,3	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
БАТОН		30	2,40	0,30	14,73	71,40
БАТОН ПРОСТОЙ	30	30	2,40	0,30	14,73	71,40
			<b>19,21</b>	<b>25,30</b>	<b>62,68</b>	<b>553,56</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>66,40</b>	<b>71,05</b>	<b>245,61</b>	<b>1 895,30</b>