



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ		180	5,05	3,98	22,25	145,75
КУКУРУЗА	25,2	25,2	2,52	1,19	14,67	79,44
*МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,79	4,10	52,38
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61,2	61,2	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
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
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		10	2,44	2,55	0,00	34,53
* СЫР КОСТРОМСКОЙ	10	10	2,44	2,55	0,00	34,53
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	55,6	55,6	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		45	3,60	0,45	22,10	107,10
БАТОН ПРОСТОЙ	45	45	3,60	0,45	22,10	107,10
			11,34	15,33	59,29	421,64
II Завтрак						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,06	5,59	8,21	104,76
*МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180	180	5,06	5,59	8,21	104,76
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
			6,56	7,55	23,09	188,16
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

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5,41	4,64	30,85	187,59
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50,8	50,8	5,42	0,64	34,74	166,55
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0,02	3,84	0,04	34,82
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ МЯСА		70	9,02	20,46	10,31	261,60
* СВИНИНА ОТ ТАЗОБЕДРЕННА	60,4	51,3	7,12	16,57	0,00	177,65
БАТОН ПРОСТОЙ	12,8	12,8	0,99	0,13	6,09	29,55
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,3	16,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,89	0,00	4,18	20,29
*МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0,02	3,76	0,04	34,11
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 СВЕЖИХ ПЛОДОВ		180	0,45	0,14	25,17	105,29
*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
* СУХОФРУКТЫ КОМПОТНАЯ СМЕСЬ	36	36	0,31	0,00	4,33	19,21
*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
			19,79	27,81	95,01	712,49
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
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ		30	0,90	0,06	1,89	11,64
*ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	46,2	30	0,90	0,06	1,89	11,64
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ		60	5,34	0,88	36,24	174,03
*МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	46,82	46,82	4,91	0,59	31,75	151,69
*МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,34	2,34	0,24	0,03	1,59	7,59
САХАР ПЕСОК	2,81	2,81	0,00	0,00	2,72	10,87
*МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,24	0,24	0,00	0,23	0,00	2,10
*ДРОЖЖИ БЫСТРОДЕЙСТВУЮЩИЕ	0,47	0,47	0,19	0,03	0,18	1,78
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,71	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00
*ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24,1	24,1	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	55,6	55,6	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
			16,22	23,73	55,63	499,31
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,91	74,42	233,02	1 821,60