



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200		4,81	7,09	27,10	190,88
КРУПА МАННАЯ	29,7	29,7	2,97	0,29	20,34	94,78
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	88,9	88,9	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	64,4	64,4	1,81	2,00	2,94	37,48
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0,00	0,00	3,77	15,09
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,80	0,05	43,53
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35		2,62	5,00	17,08	123,78
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8	0,03	4,79	0,05	43,38
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,59	0,21	17,03	80,40
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7		0,12	0,01	8,07	33,99
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ЛИМОН	11,67	7	0,06	0,01	0,20	2,31
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			7,55	12,10	52,25	348,65
II Завтрак						
ПЕЧЕНЬЕ	15		1,13	1,47	11,16	62,55
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,13	1,47	11,16	62,55
НАПИТОК (Вкусносок)	70		0,14	0,00	9,51	39,38
НАПИТОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	70	70	0,14	0,00	9,51	39,38
			1,27	1,47	20,67	101,93
Обед						
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60		0,88	4,11	4,73	59,93
КАРТОФЕЛЬ	25	15	0,29	0,06	2,38	11,20
МОРКОВЬ	17,6	13,2	0,17	0,01	0,91	4,62
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12,6	10,2	0,08	0,01	0,17	1,33
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,2	0,14	0,02	0,84	4,18
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	10,2	6,6	0,20	0,01	0,43	2,64
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	4,00	0,00	35,96
БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	200		2,31	4,68	11,63	100,25
СВЕКЛА	53,33	40	0,58	0,04	3,41	16,30
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,70	0,04	1,82	10,86
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,1	2,6	0,04	0,01	0,20	1,04
КАРТОФЕЛЬ	41,67	25	0,49	0,10	3,96	18,67

ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,6	2,6	0,12	0,00	0,48	2,57
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,15	0,02	0,95	4,54
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,10	0,58	0,14	7,99
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0,00	0,00	0,00	0,00
МЯСО ТУШЕНОЕ	60		8,78	11,70	3,69	155,20
ГОВЯДИНА Б/К	50	45	8,12	6,98	0,00	95,16
МОРКОВЬ	4,8	3,6	0,05	0,00	0,24	1,22
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,4	3,6	0,05	0,01	0,29	1,44
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0,00	4,66	0,00	41,86
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,9	3,9	0,18	0,00	0,72	3,86
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,6	3,6	0,38	0,05	2,44	11,66
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130		7,33	1,92	33,23	179,26
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	60	60	7,33	1,92	33,23	179,26
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150		0,00	0,00	9,68	38,70
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,5	157,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА	20		1,66	0,16	19,08	84,47
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	20	20	1,66	0,16	19,08	84,47
			20,96	22,57	82,04	590,45
Уплотненный полдник						
КАША ЯЧНЕВАЯ	205		6,18	6,64	31,02	208,86
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	44,44	44	4,27	0,55	27,92	133,59
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	67	67	1,88	2,08	3,06	38,99
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	93	93	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ОМЛЕТ (ВАРЕННЫЙ НА ПАРУ)	70		6,76	8,65	1,83	192,30
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,22 шт.	49	6,03	5,47	0,33	74,62
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15	0,43	0,47	0,69	8,73
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0,01	1,45	0,01	13,06
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
КИСЕЛЬ	200		0,10	0,10	27,90	113,00
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТРАКТАХ	24	24	0,00	0,00	18,53	74,13
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН, ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ, СОРТ	45		3,33	0,27	21,90	103,37
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	45	45	3,33	0,27	21,90	103,37
			16,37	15,66	82,65	617,53
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,15	51,80	237,61	1 658,92