

**МЕНЮ**

Сад 12 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		35	2,21	5,08	15,00	114,69
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,18	0,84	14,96	76,24
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,3	5,3	0,03	4,24	0,04	38,45
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ		180	4,51	6,17	26,92	181,81
КРУПА РИСОВАЯ	27	26,7	1,81	0,26	19,17	86,24
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61,7	61,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	95	95	2,68	2,31	4,42	49,76
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,4	3,4	0,00	0,00	3,29	13,16
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0,02	3,60	0,04	32,65
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,16	2,58	12,59	87,22
КАКАО-ПОРОШОК	2,7	2,7	0,63	0,40	0,27	7,57
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,18	4,19	47,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,2	103,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0,00	0,00	8,13	32,51
			<b>9,88</b>	<b>13,83</b>	<b>54,51</b>	<b>383,72</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЙОГУРТ		125	3,50	3,13	5,63	70,63
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,50	3,13	5,64	70,64
			<b>3,50</b>	<b>3,13</b>	<b>5,63</b>	<b>70,63</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		60	0,83	4,04	4,87	58,97
СВЕКЛА	76	57	0,83	0,06	4,87	23,22
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,1	4,1	0,00	3,98	0,00	35,75
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ		200/10/10	4,00	5,05	13,49	120,39
КАРТОФЕЛЬ	75	60	1,16	0,23	9,49	44,81
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4,04	4	0,36	0,04	2,60	12,22
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,76	4	0,06	0,01	0,32	1,59
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12	0,10	0,01	0,19	1,51
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	15	10,8	1,96	1,69	0,00	23,05
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,25	1,46	0,34	19,98
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,001	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ		150	12,60	13,36	24,53	268,90
ГОВЯДИНА Б/К	57,78	52	9,38	8,07	0,00	109,96

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
КАРТОФЕЛЬ	175	140	2,72	0,54	22,14	104,57
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,2	11,09	0,16	0,02	0,88	4,41
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0,00	1,16	0,00	10,47
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0,00	1,16	0,00	10,47
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2,5	2,5	0,32	0,00	1,49	7,25
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		180	5,54	2,03	21,00	88,26
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ)	23	23	0,00	0,00	2,17	95,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
БАТОН		35	2,63	1,02	17,99	91,70
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,63	1,02	17,99	91,70
			<b>27,59</b>	<b>25,76</b>	<b>94,60</b>	<b>689,41</b>

### Полдник

ПОМИДОР СВЕЖИЙ		50	0,55	0,10	1,91	12,07
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	50,9	50,3	0,55	0,10	1,91	12,07
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ		150	7,43	9,20	29,07	228,98
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	40,6	40,6	4,34	0,51	27,76	133,11
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,48 шт.	19,32	2,38	2,15	0,14	29,42
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	24,3	24,3	0,68	0,59	1,13	12,73
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ		180	0,13	0,05	5,74	26,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	219,4	219,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
КЛЮКВА	25,51	25	0,13	0,05	0,90	6,79
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ		70	8,58	6,20	30,15	211,25
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35	35	3,67	0,45	23,74	113,39
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9	0,00	0,00	1,84	7,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0,01	1,28	0,01	11,61
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,25	0,22	0,01	3,07
ДРОЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ СУШЕНЫЕ	0,6	0,6	0,08	0,01	0,01	0,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	22,2	22	3,84	1,92	0,64	36,06
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,12	0,01	0,75	3,56
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,1	1,1	0,01	0,88	0,01	7,98
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,42	0,30	0,27	0,02	3,69
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0,00	0,00	2,43	9,68
ВАНИЛИН	0,003	0,003	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,11	0,01	0,68	3,24
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,19	0,18	0,01	2,45
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
ХЛЕБ РЖАНОЙ		15	0,99	0,13	6,36	30,59
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	0,99	0,13	6,36	30,59
МАНДАРИН СВЕЖИЙ		100	0,80	0,20	7,50	38,00
МАНДАРИН	135	100	0,80	0,20	7,50	38,00
			<b>18,48</b>	<b>15,88</b>	<b>80,73</b>	<b>547,03</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>59,45</b>	<b>58,60</b>	<b>235,47</b>	<b>1 690,79</b>