



Утверждаю
 заведующий
 Туманова О.И.

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						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		40	5,52	5,53	11,42	118,57
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	22,9	22,9	1,67	0,64	11,42	58,20
СЫР РОССИЙСКИЙ	18,9	17,1	3,85	4,89	0,00	60,37
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ		180	6,21	7,45	28,35	205,82
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	31,5	31,2	3,48	0,40	20,54	99,57
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,1	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	96	96	2,70	2,33	4,47	50,28
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	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	5,9	5,9	0,03	4,72	0,05	42,81
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,95	2,31	11,64	79,68
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,7	2,7	0,27	0,00	1,41	6,70
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	95	95	2,68	2,31	4,42	49,76
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
			14,68	15,29	51,41	404,07
II Завтрак						
ЙОГУРТ		125	3,50	3,13	5,63	70,63
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,50	3,13	5,64	70,64
			3,50	3,13	5,63	70,63
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ		50	0,40	0,05	0,85	6,50
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	50	0,40	0,05	0,85	6,50
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/10/1	4,20	4,52	11,30	102,58
КАРТОФЕЛЬ	46,75	37,4	0,73	0,15	5,92	27,94
МОРКОВЬ	10,27	7,7	0,10	0,01	0,51	2,52
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,64	8,1	0,11	0,02	0,64	3,22
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	6,1	6,1	0,64	0,08	4,13	19,76
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,7	0,7	0,00	0,56	0,01	5,08
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,21	0,15	0,14	0,01	1,84
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,7	9,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	15	13,5	2,43	2,10	0,00	28,55
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,05	1	0,04	0,00	0,08	0,48
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,001	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ		70	11,27	5,04	2,02	99,87

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,24	0,03	1,56	7,45
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,4 шт.	16,1	1,98	1,79	0,11	24,52
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	7	7	0,19	0,17	0,33	3,67
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0,01	1,84	0,02	16,68
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
РЫБА САИДА ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	79,17	57	8,85	1,21	0,00	47,55
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ		150	2,97	4,90	19,56	134,77
КАРТОФЕЛЬ	132,38	105,9	2,06	0,41	16,74	79,09
МОРКОВЬ	38,53	28,9	0,37	0,03	1,93	9,82
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18,3	18,3	0,51	0,45	0,85	9,58
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ		180	0,92	0,05	31,55	131,12
СУШЕННЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	18	18	0,91	0,05	8,90	40,51
САХАР ПЕСОК	14	14	0,00	0,00	13,55	54,18
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	12	12	0,01	0,00	9,10	36,43
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	198	198	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		30	2,25	0,87	15,42	78,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
САХАР ПЕСОК			24,00	15,69	93,42	614,63

Полдник

ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		130	13,29	16,73	23,06	296,45
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	84	60,48	10,97	9,45	0,00	129,07
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,2	7,2	0,00	6,97	0,00	62,79
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,8	6,55	0,09	0,01	0,52	2,61
МОРКОВЬ	9,51	7,13	0,09	0,01	0,48	2,43
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,7	1,7	0,08	0,00	0,31	1,68
КРУПА РИСОВАЯ	30,3	30,3	2,06	0,29	21,75	97,87
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ		65	5,27	5,71	26,99	180,59
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	26,6	26,6	2,78	0,34	18,03	86,17
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9	0,00	0,00	1,84	7,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0,01	2,32	0,02	21,04
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,22	0,40	0,36	0,02	4,91
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖОЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ СУШЕННЫЕ	0,6	0,6	0,08	0,01	0,01	0,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7,1	7,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,83	0,10	5,42	25,92
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	44	35,1	0,61	0,04	1,60	9,54
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,1	2,1	0,00	2,04	0,00	18,31
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,22	0,40	0,36	0,02	4,91
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,4	0,3	0,01	0,00	0,02	0,15
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,21	0,15	0,14	0,01	1,84
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	2,78	2,23	10,51	73,82
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	95	95	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	92	2,59	2,23	4,29	48,19
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
ГРУША		75	0,30	0,23	7,73	35,25
ГРУША	83,3	75	0,30	0,23	7,73	35,25
			22,63	25,03	74,65	616,70
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			64,81	59,14	225,11	1 706,03