



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		40	2,21	5,64	15,01	119,77
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,18	0,84	14,96	76,24
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,80	0,05	43,53
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ		180	5,26	5,26	26,67	174,79
КРУПА МАННАЯ	26,8	26,8	2,68	0,26	18,35	85,52
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	57,9	57,9	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	90,9	90,9	2,56	2,20	4,23	47,62
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4,2	4,2	0,00	0,00	4,06	16,26
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0,02	2,80	0,03	25,39
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	3,27	2,56	12,29	85,98
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,30	0,00	1,56	7,45
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	105,6	105,6	2,97	2,56	4,92	55,31
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
			10,74	13,46	53,97	380,54
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 СВЕЖИЙ		50	0,40	0,05	1,25	6,97
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,3	49,8	0,40	0,05	1,25	6,97
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		200/20	5,58	5,31	11,76	117,43
КАРТОФЕЛЬ	82,63	86,1	1,28	0,25	10,45	49,37
МОРКОВЬ	8,8	8,8	0,09	0,01	0,45	2,24
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,9	8,6	0,09	0,01	0,52	2,83
ТОМАТНОЕ ГЮРЕ	1,8	1,8	0,08	0,00	0,18	1,03
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0,00	1,55	0,00	13,95
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115,7	115,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б\К	25,5	21,3	3,84	3,31	0,00	45,04
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,2	1,8	0,03	0,00	0,15	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,8	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0 04 шт.	1,81	0,19	0,18	0,01	2,45
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ		70	11,02	8,13	2,63	127,42
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	61,8	59,2	9,19	0,35	0,00	39,82
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	15,1	15,1	0,43	0,37	0,70	7,91
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7	0,01	2,18	0,02	19,59

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,7	2,7	0,28	0,04	1,83	8,75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,9	2,9	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,22 шт.	8,86	1,10	0,99	0,06	13,49
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2	2,2	0,00	2,13	0,00	19,19
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0,01	2,09	0,02	18,87
РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)		150	2,46	6,94	12,30	122,26
КАРТОФЕЛЬ	37,5	30	0,58	0,12	4,74	22,41
МОРКОВЬ	24	18	0,22	0,02	1,20	6,11
ТЫКВА СВЕЖАЯ	25,71	18	0,17	0,02	0,77	4,02
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ	28,85	15	0,37	0,05	0,61	4,37
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	18,46	12	0,36	0,02	0,76	4,66
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	33,5	28,14	0,38	0,06	2,24	11,19
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,4	37,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0,00	1,75	0,00	15,69
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,18	0,02	1,22	5,83
МОРКОВЬ	3,47	2,6	0,03	0,00	0,17	0,88
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,14	0,00	0,55	2,97
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9	0,00	0,87	0,00	7,85
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА		180	0,50	0,16	24,23	102,56
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	22,6	22,6	0,50	0,16	12,61	56,12
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	209,8	209,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,00	0,30	12,70	61,20
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
МОЛОКО			24,21	21,76	80,29	616,44

Полдник

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ		150/13	26,60	13,60	33,00	376,36
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	141,8	141,8	24,75	12,38	4,12	232,45
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА МАННАЯ	9,6	9,6	0,96	0,10	6,58	30,63
САХАР ПЕСОК	13,6	13,6	0,00	0,00	13,16	52,63
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,22	0,40	0,36	0,02	4,91
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,3	4,3	0,00	4,17	0,00	37,50
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,77	0,00	3,58	17,39
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,8	6,8	0,17	0,99	0,23	13,59
ДЖЕМ	13	13	0,08	0,01	9,20	35,81
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,91	5,09	9,78	110,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	210	210	5,91	5,09	9,78	110,00
ПРЯНИК		30	1,77	1,41	22,50	109,80
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	30	30	1,77	1,41	22,50	109,80
ЯБЛОКО		80	0,32	0,32	7,84	37,60
ЯБЛОКИ	90,91	80	0,32	0,32	7,84	37,60
			34,60	20,42	73,12	633,76
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			73,05	58,77	213,01	1 701,37