



Утверждаю

заведующий

Туманова О.И.

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО		40	1,15	2,02	2,43	32,37
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	58,46	38	1,14	0,08	2,40	14,74
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,42	0,4	0,01	0,00	0,03	0,19
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		140	12,78	17,82	2,50	221,74
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,35 шт.	94,59	11,65	10,55	0,64	144,05
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40,1	40,1	1,13	0,97	1,86	21,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,5	6,5	0,00	6,30	0,00	56,69
ЧАЙ С МОЛОКОМ		200	3,10	2,48	11,64	81,96
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,2	1,2	0,23	0,00	0,49	2,89
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105,6	105,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6,6	6,6	0,00	0,00	6,39	25,54
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	102,2	102,2	2,87	2,48	4,76	53,53
БАТОН		25	1,50	0,58	10,28	52,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
			18,53	22,90	26,85	388,47
II Завтрак						
КЕФИР		200	5,80	5,00	8,00	106,00
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200	5,80	5,00	8,00	106,00
			5,80	5,00	8,00	106,00
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		50	0,55	0,10	1,91	12,05
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	50,7	50,2	0,55	0,10	1,91	12,05
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/10/1	4,38	5,54	9,09	108,45
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,28	0,02	0,73	4,35
КАРТОФЕЛЬ	50	40	0,78	0,16	6,32	29,88
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,11	0,02	0,64	3,18
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	9,85	6,4	0,19	0,01	0,41	2,48
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
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	14,4	2,61	2,25	0,00	30,73
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,25	1,46	0,34	19,98
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,37	1,3	0,05	0,01	0,10	0,62
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,001	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		70/70	9,10	11,30	14,90	196,80
ГОВЯДИНА Б/К	154	113	20,39	17,54	0,00	238,95

МОРКОВЬ	31,07	23,3	0,29	0,02	1,56	7,92
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	11,7	0,16	0,02	0,93	4,66
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0,02	3,76	0,04	34,14
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5	0,37	0,05	2,38	11,34
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,7	46,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	8,46	6,22	38,26	242,42
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	69,7	69	8,43	2,21	38,22	206,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115	115	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ		180	0,14	0,11	15,22	62,85
ГРУША	40	36	0,14	0,11	3,60	16,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	155	155	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,24	0,24	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
САХАР ПЕСОК			24,62	23,53	92,10	683,76
Полдник						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		150	13,36	14,49	10,61	227,00
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	121,88	97,5	1,71	0,10	4,44	26,48
ГОВЯДИНА Б/К	67,56	60,8	10,97	9,44	0,00	128,56
КРУПА РИСОВАЯ	7	6,93	0,48	0,07	4,98	22,39
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,20	0,03	1,19	5,97
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"		70	6,86	3,91	25,32	164,51
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	27,3	27,3	2,86	0,34	18,51	88,44
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,16	0,02	1,02	4,86
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,2	1,2	0,01	0,96	0,01	8,71
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,25	0,22	0,01	3,07
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8,2	8,2	0,23	0,20	0,38	4,30
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	18	18	3,14	1,57	0,52	29,51
ДРОЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ СУШЕНЫЕ	0,9	0,9	0,11	0,02	0,02	0,67
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАНИЛИН	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,81	0,10	0,09	0,01	1,23
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0,00	0,49	0,00	4,37
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		180	0,00	0,00	20,21	88,26
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ)	23	23	0,00	0,00	2,24	98,33
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ		80	0,72	0,16	6,48	34,40
АПЕЛЬСИН	119,4	80	0,72	0,16	6,48	34,40
			22,26	18,74	71,10	554,96
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			71,21	70,17	198,05	1 733,19