



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 4

Утверждаю

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		40	6,10	6,46	9,97	123,63
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,46	0,56	9,97	50,83
СЫР РОССИЙСКИЙ	22	20	4,64	5,90	0,00	72,80
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ		180	4,46	6,57	25,94	181,18
КРУПА РИСОВАЯ	26	25,74	1,75	0,25	18,48	83,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63,5	63,5	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	3,1	3,1	0,00	0,00	3,00	12,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
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	103	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0,00	0,00	8,13	32,51
			13,72	15,61	48,50	392,03
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						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК		50	0,41	3,50	3,47	47,72
МОРКОВЬ	36	27	0,34	0,03	1,80	9,17
ЯБЛОКИ	20	17,6	0,07	0,07	1,67	8,02
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0,00	3,40	0,00	30,53
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/10/10	4,11	5,33	7,22	98,21
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,70	0,04	1,82	10,86
КАРТОФЕЛЬ	30	24	0,47	0,10	3,79	17,93
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
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	15	13,5	2,43	2,10	0,00	28,55
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)	1,05	1	0,04	0,00	0,08	0,48
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		60/30	16,25	7,71	2,54	167,88
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,6	2,6	0,27	0,03	1,77	8,42

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,5	25,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8,6	8,6	0,21	1,25	0,29	17,19
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ТОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	96,77	90	15,63	3,23	0,00	110,87
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,12	0,00	-0,45	2,38
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150/5	5,64	4,67	35,94	208,41
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	52,5	52,5	5,61	0,66	35,90	172,13
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	0,90	0,18	18,18	77,40
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,90	0,18	18,18	77,40
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
			29,30	21,65	80,07	660,81

Полдник

ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ		70	9,60	6,00	5,98	116,49
РЫБА САЙДА ФИЛЕ	53,36	47,6	7,66	1,02	0,00	39,71
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	7,4	7,4	0,54	0,20	3,69	18,81
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	11,2	11,2	0,31	0,27	0,52	5,87
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,83	0,59	0,54	0,03	7,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,8	2,8	0,01	2,24	0,02	20,31
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10,6	10,6	0,30	0,26	0,49	5,55
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0,01	1,45	0,01	13,06
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,18	0,02	1,22	5,83
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,2	2,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		120	2,52	4,05	17,07	115,14
КАРТОФЕЛЬ	128	102,4	1,99	0,40	16,19	76,48
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18,4	18,4	0,51	0,45	0,85	9,64
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,71	0,29	19,80	98,20
ШИПОВНИК СУХОЙ	21,6	21,6	0,71	0,29	10,12	59,50
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	216	216	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
ВАФЛИ		30	0,84	0,99	23,19	106,20
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	30	30	0,84	0,99	23,19	106,20
БАТОН		15	1,13	0,44	7,71	39,30
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,13	0,44	7,71	39,30
БАНАН		70	1,05	0,35	14,70	67,20
БАНАН	100	70	1,05	0,35	14,70	67,20
			17,17	12,30	96,93	583,32
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			63,69	52,69	231,13	1 706,79