



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		40	1,86	3,11	22,60	124,08
ДЖЕМ	15	15	0,09	0,02	10,61	41,32
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	24	24	1,75	0,68	11,97	60,99
КАША "ДРУЖБА"		180	5,42	7,93	24,03	189,99
КРУПА РИСОВАЯ	9	8,91	0,60	0,09	6,39	28,78
ПШЕНО	9	8,91	0,99	0,23	6,08	30,42
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,8	22,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	135	135	3,80	3,28	6,29	70,71
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,4	5,4	0,03	4,33	0,04	39,18
САХАР ПЕСОК	5,4	5,4	0,00	0,00	5,23	20,90
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ		200	3,08	2,48	11,70	82,11
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,21	0,00	0,45	2,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105,6	105,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7	0,00	0,00	6,49	25,93
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	102,2	102,2	2,87	2,48	4,76	53,53
			10,36	13,52	58,33	396,18
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 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 ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		200/10/10	3,90	4,20	13,40	110,60
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
ГОВЯДИНА Б/К	20,63	18,57	3,35	2,88	0,00	39,27
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,25	1,46	0,34	19,98
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ		70	12,78	10,57	7,14	175,09

БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	87,22	62,8	11,39	9,81	0,00	134,02
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,8	12,8	0,93	0,36	6,38	32,53
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	16,3	16,3	0,46	0,40	0,76	8,54
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		150	2,52	1,96	11,09	78,54
МОРКОВЬ	73,6	55,2	0,70	0,06	3,70	18,74
РЕПА	30,81	22,8	0,33	0,02	1,37	7,08
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	18,46	12	0,36	0,02	0,76	4,66
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	24	0,42	0,02	1,10	6,52
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0,00	0,00	1,16	4,65
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,8	3,8	0,40	0,05	2,58	12,31
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36,2	36,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,3	12,3	0,31	1,79	0,42	24,58
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
СОК ПЕРСИКОВЫЙ		180	0,54	0,00	29,70	122,40
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	180	0,54	0,00	29,70	122,40
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
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
			25,19	22,05	96,91	698,49

Полдник

ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,40	0,05	1,25	7,00
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,52	50	0,40	0,05	1,25	7,00
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		140	14,97	14,56	12,90	242,51
ГОВЯДИНА Б/К	82	73,7	13,30	11,44	0,00	155,85
КАРТОФЕЛЬ	93,38	74,7	1,45	0,29	11,81	55,79
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,1	9,3	0,13	0,02	0,74	3,70
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,9	2,9	0,00	2,81	0,00	25,29
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,9	1,9	0,09	0,00	0,35	1,88
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ		180	0,12	0,05	5,73	26,14
КЛЮКВА	25,5	24,99	0,12	0,05	0,89	6,79
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
ПЕЧЕНЬЕ		40	3,00	3,92	29,76	166,80
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,00	3,92	29,76	166,80
ГРУША		75	0,30	0,23	7,73	35,25
ГРУША	83,3	75	0,30	0,23	7,73	35,25
			20,45	19,03	67,97	528,69
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			59,50	57,73	228,84	1 693,99