



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ		20	2,48	2,24	0,14	30,65
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,13	2,48	2,24	0,14	30,65
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ		200	6,18	6,92	28,79	202,77
ПШЕНО	30	29,7	3,32	0,78	20,28	101,40
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,3	64,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	101	101	2,84	2,45	4,70	52,90
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0,00	0,00	3,77	15,09
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0,02	3,69	0,04	33,38
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,77	2,18	12,71	82,13
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,24	0,00	1,25	5,96
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0,00	0,00	7,27	29,03
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,18	4,19	47,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН		25	1,88	0,73	12,85	65,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
			13,31	12,07	54,49	381,05
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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ		50	0,82	5,01	6,08	72,70
КАРТОФЕЛЬ	46,25	37	0,72	0,15	5,85	27,64
ЛУК ЗЕЛЕНый	9,3	7,5	0,10	0,01	0,23	1,46
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ		200/10	5,95	2,52	24,68	145,50
КАРТОФЕЛЬ	62,5	50	0,97	0,19	7,91	37,35
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16,08	16	3,57	0,25	7,47	46,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16	16	1,16	0,45	7,97	40,66
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ		70	9,20	10,78	7,31	163,03
ГОВЯДИНА Б/К	42,22	38	6,86	5,90	0,00	80,35

БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	8	8	0,58	0,22	3,99	20,33
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	29	24	0,33	0,05	1,91	9,54
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт.	5,03	0,62	0,56	0,04	7,66
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,7	2	0,07	0,01	0,15	0,95
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/10 шт.	4,03	0,49	0,45	0,03	6,14
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2	2	0,25	0,00	1,19	5,80
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,7	0,7	0,00	0,68	0,00	6,10
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ		130	2,09	3,83	13,01	94,58
СВЕКЛА	188,93	141,7	2,07	0,14	12,10	57,72
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0,02	3,69	0,04	33,38
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,9	0,9	0,00	0,00	0,87	3,48
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	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
			22,80	23,43	103,45	718,16

Полдник

ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ		50	0,40	0,10	0,90	6,50
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	50	0,40	0,05	0,85	6,50
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ		70	9,77	3,21	5,31	88,92
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	56	52,5	8,15	0,31	0,00	35,14
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10,5	10,5	0,77	0,29	5,24	26,68
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	6,84	0,84	0,77	0,05	10,42
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0,01	1,84	0,02	16,68
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,5	10,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ		130	2,58	4,79	16,97	121,61
КАРТОФЕЛЬ	114,75	91,8	1,78	0,36	14,51	68,57
МОРКОВЬ	33,33	25	0,32	0,03	1,68	8,49
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15,8	15,8	0,45	0,39	0,74	8,27
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
СОК АБРИКОСОВЫЙ		180	0,87	0,00	22,17	96,03
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	180	0,87	0,00	22,17	96,03
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
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
БАНАН СВЕЖИЙ		70	1,05	0,35	14,70	67,20
БАНАН	100	70	1,05	0,35	14,70	67,20
			18,62	9,65	86,52	512,75
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,23	48,28	250,09	1 682,59