

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 7

| 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 | | 130 | 12,70 | 17,36 | 2,37 | 216,67 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 2,35 шт. | 94,59 | 11,65 | 10,55 | 0,64 | 144,05 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 37,1 | 37,1 | 1,05 | 0,90 | 1,73 | 19,43 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,1 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 6,1 | 6,1 | 0,00 | 5,91 | 0,00 | 53,19 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | | 200 | 3,06 | 2,48 | 11,66 | 81,87 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 1 | 1 | 0,19 | 0,00 | 0,41 | 2,41 |
| 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 |
| БАТОН | | 30 | 2,33 | 0,90 | 15,93 | 81,22 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 31 | 31 | 2,33 | 0,90 | 15,93 | 81,22 |
| | | | 19,24 | 22,76 | 32,39 | 412,13 |
| 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 |
| ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | | 200/15/10 | 4,51 | 5,50 | 7,38 | 102,58 |
| КАПУСТА КВАШЕНАЯ | 37 | 37 | 0,65 | 0,04 | 1,08 | 8,25 |
| КАРТОФЕЛЬ | 37,5 | 30 | 0,58 | 0,12 | 4,74 | 22,41 |
| МОРКОВЬ | 9,87 | 7,4 | 0,10 | 0,01 | 0,49 | 2,51 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 8,8 | 7,4 | 0,10 | 0,01 | 0,59 | 2,94 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 0,7 | 0,7 | 0,03 | 0,00 | 0,13 | 0,69 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 1,8 | 1,8 | 0,01 | 1,45 | 0,01 | 13,06 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 148,2 | 148,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 17,2 | 15,48 | 2,79 | 2,41 | 0,00 | 32,74 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 10 | 10 | 0,25 | 1,46 | 0,34 | 19,98 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,5 | 1,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СУФЛЕ КУРИНОЕ | | 80 | 10,36 | 11,07 | 2,88 | 152,71 |
| БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 60,3 | 43,4 | 7,88 | 6,78 | 0,00 | 92,62 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,34 шт. | 13,89 | 1,69 | 1,52 | 0,10 | 20,85 |

| | | | | | | |
|--|-------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 16,8 | 16,8 | 0,48 | 0,41 | 0,79 | 8,80 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 2,9 | 2,9 | 0,01 | 2,32 | 0,02 | 21,04 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2,9 | 2,9 | 0,30 | 0,04 | 1,97 | 9,40 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 3,3 | 3,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,3 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | | 150 | 3,42 | 5,70 | 14,85 | 125,28 |
| МОРКОВЬ | 44 | 33 | 0,42 | 0,03 | 2,21 | 11,20 |
| КАРТОФЕЛЬ | 38,88 | 31,1 | 0,60 | 0,12 | 4,92 | 23,23 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ | 23 | 15 | 0,46 | 0,03 | 0,95 | 5,82 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 41,2 | 33 | 0,57 | 0,03 | 1,50 | 8,96 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 25 | 25 | 0,71 | 0,61 | 1,16 | 13,10 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 6 | 6 | 0,03 | 4,80 | 0,05 | 43,53 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 6 | 6 | 0,63 | 0,08 | 4,06 | 19,44 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 25 | 25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,3 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК | | 180 | 0,12 | 0,11 | 30,23 | 122,97 |
| ЯБЛОКИ | 30,68 | 27 | 0,11 | 0,11 | 2,57 | 12,31 |
| САХАР ПЕСОК | 18 | 18 | 0,00 | 0,00 | 17,42 | 69,67 |
| КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 13,5 | 13,5 | 0,01 | 0,00 | 10,24 | 40,99 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 177,4 | 177,4 | 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 | | 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 |
| | | | 23,43 | 23,71 | 87,30 | 663,40 |

Полдник

| | | | | | | |
|--|-----------|-------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | | 150 | 13,25 | 14,46 | 9,72 | 222,82 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 121,88 | 97,5 | 1,71 | 0,10 | 4,44 | 26,48 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 67,44 | 60,7 | 10,95 | 9,42 | 0,00 | 128,36 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 5,76 | 5,7 | 0,39 | 0,06 | 4,09 | 18,41 |
| 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 | 1,2 | 1,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" | | 70 | 7,02 | 5,00 | 25,34 | 174,96 |
| 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 | 18,5 | 18,5 | 3,23 | 1,62 | 0,54 | 30,33 |
| ДРОЖЖИ 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.) | 0,035 шт. | 1,41 | 0,17 | 0,16 | 0,01 | 2,14 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 1,5 | 1,5 | 0,00 | 1,46 | 0,00 | 13,09 |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | | 180 | 0,30 | 0,07 | 18,36 | 75,77 |
| ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ) | 13,6 | 13,6 | 0,30 | 0,07 | 8,68 | 37,07 |
| САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 38,70 |
| 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 | | 15 | 0,98 | 0,15 | 6,38 | 30,60 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 15 | 15 | 0,99 | 0,13 | 6,36 | 30,59 |
| ЯБЛОКО | | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 37,60 |
| ЯБЛОКИ | 90,91 | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 37,60 |
| | | | 21,87 | 20,00 | 67,64 | 541,75 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 68,04 | 69,60 | 192,96 | 1 687,91 |