

**МЕНЮ**

Сад 12 часов

ДЕНЬ 8

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-----------|-----------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | | 40 | 5,60 | 5,57 | 11,97 | 121,36 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 24 | 24 | 1,75 | 0,68 | 11,97 | 60,99 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 18,9 | 17,1 | 3,85 | 4,89 | 0,00 | 60,37 |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ | | 180 | 5,37 | 7,22 | 26,57 | 192,32 |
| КРУПА МАННАЯ | 27,5 | 27,5 | 2,75 | 0,27 | 18,84 | 87,77 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 60 | 60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 92 | 92 | 2,59 | 2,23 | 4,29 | 48,19 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,7 | 0,7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 3,5 | 3,5 | 0,00 | 0,00 | 3,39 | 13,55 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 5,9 | 5,9 | 0,03 | 4,72 | 0,05 | 42,81 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | 180 | 2,95 | 2,31 | 11,64 | 79,68 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 2,7 | 2,7 | 0,27 | 0,00 | 1,41 | 6,70 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 95 | 95 | 2,68 | 2,31 | 4,42 | 49,76 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0,00 | 0,00 | 5,81 | 23,22 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 108 | 108 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | 13,92 | 15,10 | 50,18 | 393,36 |
| II Завтрак | | | | | | |
| РЯЖЕНКА | | 200 | 5,80 | 8,00 | 8,40 | 108,00 |
| РЯЖЕНКА 4% ЖИРНОСТИ | 200 | 200 | 5,80 | 8,00 | 8,40 | 108,00 |
| | | | 5,80 | 8,00 | 8,40 | 108,00 |
| Обед | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | | 50 | 0,55 | 0,10 | 1,91 | 12,07 |
| ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ | 50,9 | 50,3 | 0,55 | 0,10 | 1,91 | 12,07 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | | 200/10/10 | 4,25 | 5,34 | 10,77 | 112,88 |
| СВЕКЛА | 42,67 | 32 | 0,47 | 0,03 | 2,74 | 13,04 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 20 | 16 | 0,28 | 0,02 | 0,73 | 4,35 |
| КАРТОФЕЛЬ | 20 | 16 | 0,31 | 0,06 | 2,53 | 11,95 |
| МОРКОВЬ | 10,87 | 8 | 0,10 | 0,01 | 0,53 | 2,72 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,52 | 8 | 0,11 | 0,02 | 0,64 | 3,18 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 2,4 | 2,4 | 0,12 | 0,00 | 0,45 | 2,38 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 2 | 2 | 0,01 | 1,60 | 0,02 | 14,51 |
| САХАР ПЕСОК | 2,4 | 2,4 | 0,00 | 0,00 | 2,33 | 9,29 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,4 | 0,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 160 | 160 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 10 | 10 | 0,25 | 1,46 | 0,34 | 19,98 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 15,3 | 13,77 | 2,48 | 2,13 | 0,00 | 29,12 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,8 | 0,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) | 1,05 | 1 | 0,04 | 0,00 | 0,08 | 0,48 |
| ЧЕСНОК | 1,53 | 1,3 | 0,08 | 0,01 | 0,38 | 1,88 |

| | | | | | | |
|--|----------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ | | 70 | 13,27 | 0,50 | 0,40 | 58,96 |
| МОРКОВЬ | 3,73 | 2,8 | 0,04 | 0,00 | 0,18 | 0,95 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 3,33 | 2,8 | 0,04 | 0,01 | 0,22 | 1,12 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,7 | 0,7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ | 118,06 | 85 | 13,19 | 0,49 | 0,00 | 56,89 |
| СОУС ПОЛЬСКИЙ | | 20 | 0,67 | 11,74 | 0,17 | 109,12 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 14 | 14 | 0,07 | 11,20 | 0,11 | 101,58 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,12 шт. | 4,83 | 0,59 | 0,54 | 0,03 | 7,35 |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) | 0,42 | 0,4 | 0,01 | 0,00 | 0,03 | 0,19 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,04 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,3 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | 130 | 2,73 | 4,36 | 18,50 | 124,46 |
| КАРТОФЕЛЬ | 138,63 | 110,9 | 2,15 | 0,43 | 17,54 | 82,83 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 20,8 | 19,9 | 0,56 | 0,49 | 0,93 | 10,43 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 4,3 | 4,3 | 0,02 | 3,44 | 0,03 | 31,20 |
| 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 | 2,00 | 0,30 | 12,70 | 61,20 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 |
| | | | 24,01 | 22,34 | 74,15 | 601,09 |

Полдник

| | | | | | | |
|-----------------------------------|----------|--------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ | | 150/13 | 26,60 | 13,60 | 33,00 | 376,36 |
| ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ | 141,8 | 141,8 | 24,75 | 12,38 | 4,12 | 232,45 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,4 | 1,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| КРУПА МАННАЯ | 9,6 | 9,6 | 0,96 | 0,10 | 6,58 | 30,63 |
| САХАР ПЕСОК | 13,6 | 13,6 | 0,00 | 0,00 | 13,16 | 52,63 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,08 шт. | 3,22 | 0,40 | 0,36 | 0,02 | 4,91 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 4,3 | 4,3 | 0,00 | 4,17 | 0,00 | 37,50 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 6 | 6 | 0,77 | 0,00 | 3,58 | 17,39 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 6,8 | 6,8 | 0,17 | 0,99 | 0,23 | 13,59 |
| ДЖЕМ | 13 | 13 | 0,08 | 0,01 | 9,20 | 35,81 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | 200 | 5,91 | 5,09 | 9,78 | 110,00 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 210 | 210 | 5,91 | 5,09 | 9,78 | 110,00 |
| ПРЯНИКИ | | 30 | 1,77 | 1,41 | 22,50 | 109,80 |
| ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ | 30 | 30 | 1,77 | 1,41 | 22,50 | 109,80 |
| ГРУША | | 70 | 0,28 | 0,21 | 7,21 | 32,90 |
| ГРУША | 77,78 | 70 | 0,28 | 0,21 | 7,21 | 32,90 |
| | | | 34,56 | 20,31 | 72,49 | 629,06 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 78,29 | 65,75 | 205,22 | 1 731,51 |