



Утверждаю
 заведующий
 Туманова О.И.

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30	1,85	4,72	12,50	99,82
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,82	0,71	12,46	63,54
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ		200	6,55	8,11	26,59	206,16
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	29,8	29,8	3,56	1,79	17,87	101,75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,3	68,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	105,4	105,4	2,97	2,56	4,91	55,21
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	4,7	4,7	0,02	3,76	0,04	34,11
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	2,78	2,23	10,51	73,82
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	95	95	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	92	2,59	2,23	4,29	48,19
			11,18	15,06	49,60	379,80
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	7,00
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,5	50	0,40	0,05	1,25	7,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/10/1	5,24	3,71	17,59	124,95
КАРТОФЕЛЬ	75	60	1,16	0,23	9,49	44,81
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,07	0,13	6,84	32,79
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	1,2	1,2	0,01	0,96	0,01	8,71
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0,00	0,00	0,00	0,00
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	21	15,12	2,75	2,36	0,00	32,26
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
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ		80	16,99	9,30	2,73	181,87
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	108,8	89,6	15,56	3,22	0,00	110,38
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МОРКОВЬ	14,27	10,7	0,14	0,01	0,72	3,64
КАРТОФЕЛЬ	10	8	0,16	0,03	1,26	5,98
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0,02	3,84	0,04	34,82

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	0,99	0,90	0,06	12,26
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0,01	1,28	0,01	11,61
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ		130	2,96	4,26	14,77	109,90
КАРТОФЕЛЬ	65	52	1,01	0,20	8,23	38,84
МОРКОВЬ	47,73	35,8	0,46	0,04	2,40	12,15
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	33,4	26,7	0,47	0,03	1,21	7,26
БРЮКВА	22,8	17,6	0,20	0,02	1,32	6,31
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	27,1	17,6	0,53	0,04	1,11	6,83
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	9,8	9,8	0,27	0,24	0,46	5,13
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0,02	3,69	0,04	33,38
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
СОК АБРИКОСОВЫЙ		180	0,90	0,00	22,86	99,00
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	180	0,90	0,00	22,86	99,00
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		25	1,95	0,75	13,36	68,12
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	26	26	1,95	0,75	13,36	68,12
			30,43	18,33	85,28	652,03

Полдник

ЯЙЦО ВАРЕНОЕ		40	4,96	4,49	0,27	61,29
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,96	4,49	0,27	61,29
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	300	300	0,00	0,00	0,00	0,00
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ		60/35	6,76	10,07	3,90	134,01
КАРТОФЕЛЬ	15,88	12,7	0,24	0,05	2,01	9,49
СВЕКЛА	12,13	9,1	0,14	0,01	0,78	3,71
МОРКОВЬ	8	6	0,08	0,01	0,40	2,04
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	9,1	9,1	0,07	0,01	0,15	1,18
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	9,1	9,1	0,16	0,01	0,27	2,09
ЛУК ЗЕЛЕНый	11,38	9,1	0,12	0,01	0,29	1,82
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0,00	6,99	0,00	62,93
РЫБА СЕЛЬДЬ АТЛАНТИЧЕСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ НЕРАЗДЕЛАННАЯ	72,92	35	5,95	2,98	0,00	50,75
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ		180	0,13	0,01	13,97	58,93
ЛИМОН	24	14,4	0,13	0,01	0,42	4,75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	192,6	192,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	14	14	0,00	0,00	13,55	54,18
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ		70	6,77	3,16	39,30	212,46
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	53,9	53,9	5,65	0,68	36,55	174,63
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,22	0,03	1,43	6,80
ДРОЖОЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ СУШЕНЫЕ	0,9	0,9	0,11	0,02	0,02	0,67
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	28	28	0,79	0,68	1,30	14,67
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0,00	1,75	0,00	15,69
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
БАНАН		80	1,20	0,40	16,80	76,80
БАНАН	114,2	80	1,20	0,40	16,80	76,80
			21,14	18,31	82,72	584,28
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			66,25	54,83	223,23	1 686,74