

Утверждаю
Заведующий
Семькина И.Г.



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БАНАН СВЕЖИЙ	100		1,50	0,50	21,04	96,19
БАНАН	167	100,2	1,50	0,50	21,04	96,19
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30		3,82	3,53	10,28	88,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,6	10	2,32	2,95	0,00	36,40
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150		5,64	9,13	29,05	221,39
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	28,857	28,571	3,49	0,91	15,82	85,36
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,429	21,429	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,11	1,82	3,49	39,29
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0,04	6,40	0,06	58,04
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,14	0,00	6,09	24,86
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,68	0,68	0,14	0,00	0,28	1,64
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,4	194,4	0,00	0,00	0,00	0,00
			11,10	13,16	66,46	431,24
II Завтрак						
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	200		5,60	5,00	9,02	113,02
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,60	5,00	9,02	113,02
			5,60	5,00	9,02	113,02
Обед						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	50		0,85	3,05	3,97	47,96
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	43,5	43,5	0,78	0,04	1,31	10,01
ЛУК ЗЕЛЕНЬ	6,25	5	0,07	0,01	0,16	1,00
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0,00	0,00	2,50	9,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	3,00	0,00	26,97
БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/10/20		4,70	4,40	0,66	61,07
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	14,36	14,001	2,47	2,50	0,00	32,32
МОРКОВЬ	5,31	4,25	0,06	0,00	0,28	1,45
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,04	2,55	0,04	0,01	0,20	1,02
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	38,1	32	2,33	0,90	15,96	81,32
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,425	0,425	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,89	0,85	0,03	0,00	0,06	0,41
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,422 шт.	16,986	2,10	1,89	0,12	25,87
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70		6,95	1,88	1,69	51,62

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13,612	13,612	0,00	0,00	0,00	0,00
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	44,454	42,778	6,63	0,25	0,00	28,63
МОРКОВЬ	27,22	21,778	0,27	0,02	1,46	7,39
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,24	2,722	0,04	0,01	0,21	1,09
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,438	0,438	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ		130	2,56	3,96	16,86	113,90
КАРТОФЕЛЬ	120,13	90,1	1,75	0,35	14,25	67,30
МОРКОВЬ	34,63	27,7	0,35	0,03	1,85	9,41
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15,6	15,6	0,44	0,38	0,73	8,17
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		35	2,32	0,31	14,84	71,39
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,32	0,31	14,84	71,39
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ		200	0,09	0,06	30,66	120,92
ВАРЕНЬЕ	20	20	0,08	0,06	14,39	55,87
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	12,5	12,5	0,01	0,00	9,49	37,96
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,31	0,31	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	191	191	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		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
			19,35	14,39	81,53	532,36
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		180	28,98	16,24	26,77	374,54
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	151	151	26,36	13,18	4,39	247,53
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА МАННАЯ	10,8	10,8	1,08	0,11	7,39	34,46
САХАР ПЕСОК	10,8	10,8	0,00	0,00	10,46	41,80
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,094 шт.	3,784	0,47	0,43	0,03	5,76
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7	0,00	1,65	0,00	14,82
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7,2	7,2	0,92	0,00	4,30	20,86
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,15	0,87	0,20	9,31
СОУС КЛЮКВЕННЫЙ		30	0,10	0,04	4,30	19,78
КЛЮКВА СВЕЖАЯ	20,41	20	0,10	0,04	0,72	5,43
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,68	2,74
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0,00	0,00	0,00	0,00
СОК АБРИКОСОВЫЙ		180	0,00	0,00	0,00	0,00
СОК АБРИКОСОВЫЙ ВОСТ.	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		40	3,00	1,16	20,56	104,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	3,00	1,16	20,56	104,80
			32,08	17,44	51,63	499,12
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			68,13	49,99	208,64	1 575,74