



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30		3,82	3,53	10,28	88,80
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,6	10	2,32	2,95	0,00	36,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
КАША "ДРУЖБА"	150		2,31	4,98	21,41	141,04
КРУПА РИСОВАЯ	7,5	7,5	0,51	0,08	5,38	24,23
ПШЕНО	7,5	7,5	0,83	0,19	5,12	25,61
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31	31	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,66	3,15	6,05	68,09
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,73	3,08	11,22	85,42
КАКАО-ПОРОШОК	2,7	2,7	0,63	0,40	0,27	7,57
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110,4	110,4	3,10	2,68	5,14	57,83
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0,00	0,00	0,00	0,00
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100		0,96	0,24	9,00	45,60
МАНДАРИН	136	100	0,80	0,20	7,50	38,00
			10,82	11,83	51,91	360,86
II Завтрак						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200		2,79	5,00	13,07	90,76
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	211	211	5,94	5,12	9,83	110,52
			2,79	5,00	13,07	90,76
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50		0,40	0,05	0,85	6,50
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	50	0,40	0,05	0,85	6,50
СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/8/12		3,18	6,95	23,90	163,47
СВЕКЛА	64	51,2	0,75	0,05	4,37	20,86
КАРТОФЕЛЬ	42	31,5	0,61	0,13	4,98	23,53
МОРКОВЬ	9	7,2	0,09	0,01	0,49	2,44
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,64	8,1	0,11	0,02	0,64	3,22
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0,00	4,37	0,00	39,25
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,9	0,9	0,04	0,00	0,16	0,89
САХАР ПЕСОК	1,17	1,17	0,00	0,00	1,13	4,53
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12	12	0,29	1,75	0,41	18,62
ГОВЯДИНА Б/К	20,498	17,3	3,12	2,69	0,00	36,58
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00

УКРОП	1,22	0,9	0,02	0,00	0,06	0,35
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70		10,19	10,34	7,26	164,82
ГОВЯДИНА Б/К	57,365	51,625	9,31	8,01	0,00	109,16
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	18	18	1,31	0,50	8,97	45,75
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	14,875	14,875	0,42	0,36	0,69	7,79
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,625	2,625	0,01	2,10	0,02	19,05
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		2,91	2,71	35,09	186,84
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	49,35	49,35	5,27	0,62	33,75	161,80
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	296,1	296,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20		1,32	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10		0,04	0,03	7,20	27,94
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,68	0,68	0,14	0,00	0,28	1,64
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАРЕНЬЕ	10	10	0,04	0,03	7,20	27,94
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15		1,12	0,43	7,71	39,30
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,13	0,44	7,71	39,30
			19,16	20,69	90,49	629,66
Полдник						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200		8,53	7,18	33,46	248,12
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	91,282	89	15,71	15,89	0,00	205,47
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,467	7,467	0,00	7,24	0,00	65,12
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,7	10,667	0,15	0,02	0,84	4,24
МОРКОВЬ	13,33	10,667	0,14	0,01	0,72	3,62
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,667	2,667	0,13	0,00	0,49	2,64
КРУПА РИСОВАЯ	44,444	44	2,99	0,43	31,58	142,12
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180		0,00	0,00	0,00	0,00
СОК ИЗ ФРУКТОВ И (ИЛИ) ОВОЩЕЙ В АССОРТИМЕНТЕ 1Л.	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60		5,46	8,83	13,69	162,95
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,035 шт.	1,409	0,17	0,16	0,01	2,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,043 шт.	1,731	0,21	0,19	0,01	2,64
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,026 шт.	1,047	0,13	0,12	0,01	1,59
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	19	18,9	3,30	1,65	0,55	30,98
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,94	0,94	0,10	0,01	0,64	3,05
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
САХАР ПЕСОК	3,14	3,14	0,00	0,00	3,04	12,15
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	29,6	29,6	3,10	0,37	20,07	95,89
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,86	0,86	0,09	0,01	0,58	2,78
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ СУШЕНЫЕ	0,75	0,75	0,10	0,02	0,02	0,56
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,17	0,17	0,00	0,16	0,00	1,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,37	1,37	0,01	1,10	0,01	9,94
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,94	0,94	0,00	0,76	0,01	6,82
ВАНИЛИН	0,003	0,003	0,00	0,00	0,00	0,00
			15,65	16,23	57,75	462,06
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			48,42	53,75	213,22	1 543,34