

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 6

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 ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ	150		2,95	5,89	21,53	172,75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,143	28,143	0,00	0,00	0,00	0,00
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	35,357	35,357	4,22	2,12	21,19	120,73
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,66	3,15	6,05	68,09
САХАР ПЕСОК	10,714	10,714	0,00	0,00	10,37	41,47
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	11,25	9	0,46	0,03	4,45	20,25
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,17	2,48	13,02	55,25
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,6	3,6	0,36	0,00	1,87	8,94
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7	0,00	0,00	6,49	25,93
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	2,43	4,66	52,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100		0,90	0,20	8,10	43,00
АПЕЛЬСИН	149,25	100	0,90	0,20	8,10	43,00
			10,84	12,10	52,93	359,80
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						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50		0,39	1,05	1,21	15,78
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,01	49,5	0,40	0,05	1,24	6,93
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	1,00	0,00	8,99
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/20		2,83	6,19	29,65	163,05
КАРТОФЕЛЬ	28,67	21,5	0,42	0,09	3,40	16,06
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	12,6	12,5	2,79	0,19	5,83	36,26
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,5	6,3	0,09	0,01	0,50	2,50
МОРКОВЬ	9,75	7,8	0,10	0,01	0,52	2,65
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0,00	1,75	0,00	15,69
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,8	109,8	0,00	0,00	0,00	0,00

БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	38,09	31,995	2,33	0,90	15,96	81,32
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,45	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,95	0,9	0,03	0,00	0,07	0,43
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ		80	8,85	9,50	7,83	186,30
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	98,065	91,2	15,83	3,27	0,00	112,35
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МОРКОВЬ	16	12,8	0,16	0,01	0,85	4,35
КАРТОФЕЛЬ	10,67	8	0,16	0,03	1,26	5,98
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,24	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,099 шт.	3,985	0,49	0,45	0,03	6,07
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
КАБАЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ		130	1,42	2,49	7,98	60,63
КАБАЧКИ	160,73	120,545	0,70	0,35	5,38	28,06
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,1	2,1	0,01	1,68	0,02	15,24
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,7	17,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,22	0,03	1,43	6,80
САХАР ПЕСОК	0,4	0,4	0,00	0,00	0,39	1,55
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	17,7	17,7	0,49	0,43	0,82	9,27
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		200	0,31	0,07	15,71	65,25
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	14	14	0,31	0,07	8,93	38,16
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,25	0,87	15,42	78,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60
			18,04	20,43	90,52	630,80
Полдник						
КОТЛЕТА РЫБНАЯ		70	8,96	4,10	19,27	120,62
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	48,01	46,2	7,17	0,27	0,00	30,92
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	9,6	9,6	0,70	0,27	4,78	24,40
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,2	18,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,89	0,00	4,18	20,29
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,6	5,6	0,00	5,42	0,00	48,83
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		140	2,73	2,14	4,19	118,73
КАРТОФЕЛЬ	186,67	140	2,72	0,54	22,14	104,57
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,947	4,947	0,02	3,96	0,04	35,89
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
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
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,60	0,24	22,00	93,00
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,59	0,24	8,43	49,59
САХАР ПЕСОК	9	9	0,00	0,00	8,71	34,83
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
ПРЯНИКИ		30	1,77	10,41	12,10	109,80
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	30	30	1,77	1,41	22,50	109,80
			17,60	17,84	81,01	558,64

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	49,27	55,37	237,53	1 640,00
----------------	-------	-------	--------	----------