

Утверждаю

Заведующий
Семькина И.Г.



MEHIO

Сад 12 часов

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30		1,62	8,61	10,82	127,32
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200		8,58	3,10	23,36	151,39
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,641 шт.	106,3	13,10	11,85	0,72	161,88
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	77,294	77,294	2,17	1,87	3,60	40,49
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,05	0,13	6,78	32,40
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	36,941	24	0,72	0,05	1,51	9,31
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,263	5,263	0,03	4,21	0,04	38,19
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7		0,19	0,01	7,68	32,63
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
ЛИМОН	10,9	6,5	0,06	0,01	0,19	2,14
САХАР ПЕСОК	7,2	7,2	0,00	0,00	6,97	27,87
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,9	182,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ГРУША СВЕЖАЯ	100		0,40	0,30	10,30	47,00
ГРУША	111	100	0,40	0,30	10,30	47,00
			10,79	12,02	52,16	358,34
II Завтрак						
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 %	200		2,94	5,00	13,05	90,34
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	207,067	200	5,60	5,00	9,02	113,02
			2,94	5,00	13,05	90,34
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50		0,55	3,08	1,74	37,91
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	36,37	36	0,40	0,07	1,37	8,64
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	14,38	11,5	0,15	0,01	0,37	2,30
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	3,00	0,00	26,97
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	170/15/15		3,13	5,84	10,87	112,16
СВЕКЛА	40,73	32,583	0,48	0,03	2,78	13,27
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	26,21	20,967	0,37	0,02	0,96	5,69
КАРТОФЕЛЬ	15,36	11,522	0,22	0,05	1,82	8,60
МОРКОВЬ	8,97	7,178	0,09	0,01	0,49	2,43
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,86	5,761	0,08	0,01	0,46	2,29
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,25	4,25	0,19	0,00	0,79	4,21
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,722	4,722	0,00	4,58	0,00	41,18
САХАР ПЕСОК	1,417	1,417	0,00	0,00	1,37	5,48
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115,317	115,317	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	28,436	24	4,33	3,72	0,00	50,75

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,37	2,18	0,51	23,28
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
УКРОП	1,28	0,944	0,02	0,00	0,06	0,37
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)	70		8,96	8,09	19,15	185,25
ГОВЯДИНА Б/К	45,024	38	6,86	5,90	0,00	80,35
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	14	14	0,90	0,12	5,75	27,69
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11	11	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	30,95	26	0,35	0,05	2,07	10,34
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,124 шт.	4,991	0,61	0,55	0,03	7,60
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,11	2	0,07	0,01	0,15	0,95
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,77	0,00	3,58	17,39
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,19	1,16	0,27	12,42
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,575	1,575	0,16	0,02	1,07	5,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,75	15,75	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		2,91	2,71	35,09	186,84
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50,9	50,9	5,43	0,64	34,80	166,88
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	306,6	306,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,25	2,25	0,01	1,80	0,02	16,33
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
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,9	31,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,7	0,7	0,14	0,00	0,28	1,69
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	158,333	158,333	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
			18,03	20,36	90,24	630,19
Полдник						
СУФЛЕ РЫБНОЕ	70		5,15	7,39	1,56	108,93
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	64,862	62,417	9,69	0,36	0,00	41,78
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10,733	10,733	0,30	0,26	0,50	5,63
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,917	2,917	0,01	2,34	0,02	21,17
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,917	2,917	0,31	0,04	1,98	9,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,733	10,733	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,193 шт.	7,768	0,96	0,86	0,05	11,83
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,833	5,833	0,03	4,67	0,05	42,32
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ	130		2,92	7,05	3,68	90,53
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	31,893	31,893	0,89	0,78	1,48	16,70
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,453	7,453	0,04	5,97	0,06	54,08
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7,453	7,453	0,78	0,10	5,05	24,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,893	31,893	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,52	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ	215,385	112	2,72	0,33	4,56	32,59
СЫР РОССИЙСКИЙ	3,623	3,293	0,74	0,94	0,00	11,63
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,733	1,733	0,00	1,68	0,00	15,11
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,467	3,467	0,02	2,77	0,03	25,15
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

КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		180	0,34	0,08	11,35	67,98
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	220	220	0,00	0,00	0,00	0,00
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	13,6	13,6	0,30	0,07	8,68	37,07
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
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
БУЛОЧКА РОЗОВАЯ		55	4,73	1,82	38,16	165,38
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	38,5	38,5	4,04	0,49	26,10	124,73
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,375	1,375	0,15	0,02	0,93	4,45
ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ СУШЕНЫЕ	0,8	0,8	0,10	0,02	0,02	0,60
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,641	0,641	0,00	0,00	0,00	0,00
СВЕКЛА	4,14	3,309	0,05	0,00	0,28	1,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,191	1,191	0,01	0,95	0,01	8,64
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,024 шт.	0,966	0,12	0,11	0,01	1,47
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,5	16,5	0,00	0,00	0,00	0,00
			16,34	17,25	76,08	539,11
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			48,10	54,63	231,53	1 617,98