



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30		1,29	2,88	16,02	93,99
ДЖЕМ	11	11	0,07	0,01	8,02	31,24
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,48	0,02	22,44
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16	16	1,20	0,46	8,22	41,92
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150		5,11	6,30	14,76	164,81
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,274	2,274	0,01	1,82	0,02	16,50
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,09	2,67	5,12	57,62
КРУПА РИСОВАЯ	22,576	22,35	1,51	0,21	16,04	72,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
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
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100		0,96	0,24	9,00	45,60
МАНДАРИН	136	100	0,80	0,20	7,50	38,00
			10,53	11,90	52,80	359,65
II Завтрак						
РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	200		0,00	0,00	0,00	0,00
РЯЖЕНКА 2,5%	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	50		3,23	3,42	5,54	65,87
КАРТОФЕЛЬ	46,67	35	0,68	0,14	5,54	26,14
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	3,00	0,00	26,97
РЫБА СЕЛЬДЬ АТЛАНТИЧЕСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ НЕРАЗДЕЛАННАЯ	26,04	12,5	2,13	1,06	0,00	18,13
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/30/1		1,04	1,82	7,37	50,31
КАРТОФЕЛЬ	50,67	38	0,74	0,15	6,00	28,38
МОРКОВЬ	8,5	6,8	0,09	0,01	0,46	2,31
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,1	6,8	0,10	0,01	0,54	2,71
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,7	1,7	0,08	0,00	0,31	1,68
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7	0,00	1,65	0,00	14,82
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	119	119	0,00	0,00	0,00	0,00
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	29,25	28,2	4,37	0,16	0,00	18,88
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,037 шт.	1,489	0,18	0,16	0,01	2,27

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,08	0,01	0,48	2,39
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,89	0,85	0,03	0,00	0,06	0,41
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СУФЛЕ КУРИНОЕ		70	7,11	9,25	18,22	179,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	35	35	0,99	0,85	1,63	18,33
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,067	6,067	0,64	0,08	4,11	19,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7	7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,373	0,373	0,00	0,00	0,00	0,00
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	48,615	47,4	8,37	8,46	0,00	109,43
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,162 шт.	6,521	0,81	0,73	0,05	9,93
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,8	2,8	0,01	2,24	0,02	20,31
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ		140	2,78	2,12	11,38	76,73
МОРКОВЬ	37,98	30,38	0,38	0,03	2,04	10,31
КАРТОФЕЛЬ	38,45	28,84	0,56	0,12	4,56	21,54
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬНЫЙ КОНСЕРВЫ	21,541	14	0,42	0,03	0,88	5,43
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	43,75	35	0,61	0,04	1,60	9,51
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	23,8	23,8	0,67	0,58	1,11	12,46
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0,01	2,09	0,02	18,87
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,6	2,6	0,27	0,03	1,77	8,42
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,8	23,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0,00	0,00	0,49	1,94
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	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
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА		180	0,29	0,09	14,04	59,37
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	13	13	0,29	0,09	7,26	32,28
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	209,8	209,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
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
			17,65	17,61	77,88	537,57
Полдник						
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ		50	1,89	2,00	8,50	59,56
МОРКОВЬ	60,63	48,5	0,61	0,05	3,25	16,47
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0,00	0,00	2,50	9,98
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		200	12,29	14,87	29,71	310,56
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	190	190	33,17	16,59	5,53	311,47
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА МАННАЯ	12	12	1,20	0,12	8,22	38,30
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,104 шт.	4,186	0,51	0,47	0,03	6,37
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1,03	0,00	4,77	23,18
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,6	6,6	0,16	0,96	0,22	10,24
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
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,50	0,58	10,28	52,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
			15,68	17,45	48,49	422,52
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,86	46,96	179,17	1 319,74