

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 9

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
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 ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150		2,89	5,08	20,80	139,43
ПШЕНО	32,25	31,928	3,56	0,84	21,81	109,01
ТЫКВА СВЕЖАЯ	73,264	51,286	0,49	0,05	2,19	11,45
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	70	70	1,97	1,70	3,26	36,67
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36,786	36,786	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
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
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,64	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			10,84	12,09	52,10	360,65
II Завтрак						
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200		2,93	5,00	13,49	90,89
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	207,04	200	5,80	5,00	8,00	106,00
			2,93	5,00	13,49	90,89
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	50		3,05	6,10	3,41	81,30
СВЕКЛА	50,63	40,5	0,59	0,04	3,45	16,50
СЫР РОССИЙСКИЙ	11,99	10,9	2,53	3,22	0,00	39,68
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,50	0,00	22,48
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/10/10		2,43	5,22	1,92	110,67
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	18	14,4	0,25	0,01	0,66	3,91
КАРТОФЕЛЬ	41,33	31	0,60	0,12	4,90	23,15
МОРКОВЬ	9	7,2	0,09	0,01	0,49	2,44
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,57	7,2	0,10	0,01	0,57	2,86
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	8,856	5,76	0,17	0,01	0,36	2,23
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0,00	2,62	0,00	23,54
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136,8	136,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,24	1,46	0,34	15,52
ГОВЯДИНА Б/К	18,957	16	2,89	2,48	0,00	33,83
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
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70		6,13	4,91	9,92	76,55
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	41,962	40,38	6,27	0,23	0,00	27,02
МОРКОВЬ	17,5	14	0,17	0,01	0,94	4,75
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,67	5,6	0,08	0,01	0,45	2,23
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	7	7	0,51	0,19	3,49	17,79
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,075 шт.	3,019	0,37	0,34	0,02	4,60
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8	8	0,22	0,19	0,37	4,19
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
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130		2,72	2,52	17,00	101,81
КАРТОФЕЛЬ	148,26	111,193	2,15	0,43	17,58	83,05
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20,8	20,8	0,58	0,50	0,97	10,89
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
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
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200		0,09	0,06	30,66	120,92
ВАРЕНЬЕ	15	15	0,06	0,05	10,80	41,90
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	13,5	13,5	0,01	0,00	10,24	40,99
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	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
			18,66	19,94	91,05	631,04
Полдник						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40		4,93	4,46	0,27	60,92
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,994 шт.	40,009	4,93	4,46	0,27	60,93
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200		6,30	9,19	20,45	200,09
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	133,34	106,671	1,86	0,11	4,86	28,97
ГОВЯДИНА Б/К	58,057	49	8,84	7,60	0,00	103,62
КРУПА РИСОВАЯ	8,975	8,886	0,60	0,09	6,38	28,70
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,46	14,667	0,20	0,03	1,16	5,83
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,882	5,882	0,00	5,70	0,00	51,29
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,234 шт.	9,419	1,16	1,05	0,07	14,35
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	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
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
ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	60		3,69	3,52	29,85	164,18
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	25,2	25,2	2,64	0,32	17,08	81,64
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,13	0,02	0,81	3,89
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,24	0,24	0,00	0,23	0,00	2,10
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,031 шт.	1,248	0,16	0,14	0,01	1,90
ЯБЛОКИ	61,82	54,4	0,21	0,21	5,17	24,80
САХАР ПЕСОК	5,4	5,4	0,00	0,00	5,23	20,90
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0,00	0,00	1,75	6,96
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,64	2,64	0,01	2,11	0,02	19,16
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,063 шт.	2,536	0,31	0,28	0,02	3,86
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ СУШЕНЫЕ	0,6	0,6	0,08	0,01	0,01	0,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6,6	6,6	0,00	0,00	0,00	0,00

	16,84	17,59	81,05	558,98
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	49,27	54,62	237,69	1 641,56