



МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20		1,84	1,87	7,48	42,80
СЫР РОССИЙСКИЙ	5,5	5	1,16	1,48	0,00	18,20
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,13	0,44	7,71	39,30
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130		2,80	5,70	19,79	134,90
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	20,833	20,417	2,49	0,65	11,31	60,99
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,86	23,86	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	84,14	84,14	2,37	2,04	3,92	44,08
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0,00	0,00	3,39	13,55
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,417	0,417	0,00	0,00	0,00	0,00
КАКАО С МОЛОКОМ	150		1,95	2,56	11,29	70,59
КАКАО-ПОРОШОК	2,25	2,25	0,52	0,33	0,22	6,31
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	92	2,59	2,23	4,29	48,19
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0,00	0,00	0,00	0,00
МАНДАРИН	95		0,76	0,19	7,13	36,10
МАНДАРИН	129,248	95	0,76	0,19	7,13	36,10
			7,35	10,32	45,69	284,39
II Завтрак						
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ	180		3,10	4,50	8,10	73,00
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	186	180	5,04	4,50	8,12	101,72
			3,10	4,50	8,10	73,00
Обед						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	30		0,48	1,52	3,08	28,66
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	34,8	24,3	0,44	0,02	0,73	5,59
ЛУК ЗЕЛЕНЬ	3,75	3	0,04	0,00	0,10	0,60
САХАР ПЕСОК	2,25	2,25	0,00	0,00	2,25	8,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,50	0,00	13,49
БУЛЬОН С ЯЙЦОМ ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/20/10		4,50	2,91	14,00	132,00
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	20,615	20,1	3,55	3,59	0,00	46,40
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,04	2,55	0,04	0,01	0,20	1,02
МОРКОВЬ	3,19	2,55	0,03	0,00	0,17	0,86
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,14	1,14	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	14,29	12	0,87	0,34	5,98	30,50
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,05	1	0,04	0,00	0,08	0,48

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,497 шт.	20,004	2,46	2,23	0,14	30,47
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	50		3,90	4,80	7,00	132,00
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	33,254	32	4,97	0,18	0,00	21,42
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	9	9	1,15	0,00	5,37	26,08
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	6	6	0,16	0,15	0,28	3,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7	7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,192	0,192	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	110		2,17	3,72	14,34	100,14
КАРТОФЕЛЬ	102,67	77	1,49	0,30	12,17	57,51
МОРКОВЬ	28,6	22,88	0,29	0,02	1,53	7,77
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	13,2	13,2	0,37	0,32	0,61	6,92
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,85	3,85	0,02	3,08	0,03	27,94
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150		0,00	0,00	6,78	27,09
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	17	17	0,85	0,05	8,41	38,26
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	153	153	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25		1,26	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
			12,31	13,17	55,80	470,88
Полдник						
СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30		0,03	0,03	5,04	20,71
ЯБЛОКИ	6,864	6,864	0,03	0,03	0,65	3,13
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0,00	0,00	3,48	13,93
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,91	3,65
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0,00	0,00	0,00	0,00
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130		13,06	13,44	21,63	276,00
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	123,067	121,333	21,18	10,59	3,53	198,90
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА МАННАЯ	8,667	8,667	0,86	0,09	5,94	27,65
САХАР ПЕСОК	9	9	0,00	0,00	8,71	34,83
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,154 шт.	6,199	0,77	0,69	0,04	9,44
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,467	3,467	0,00	3,36	0,00	30,23
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7,6	7,6	0,97	0,00	4,53	22,03
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,22	1,31	0,31	13,97
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150		0,00	0,00	0,00	0,00
СОК ПЕРСИКОВЫЙ ВОСТ.	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20		1,30	0,58	10,29	52,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,50	0,58	10,28	52,40
			14,39	14,05	36,96	349,11
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			37,15	42,04	146,55	1 177,38