

Утверждаю

Заведующий

Семькина И.Г.



МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20		1,06	0,45	11,25	43,07
ДЖЕМ	5	5	0,03	0,01	3,65	14,20
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,13	0,44	7,71	39,30
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130		2,07	5,71	17,58	145,89
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	18,55	18,55	2,21	1,12	11,12	63,34
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	65	65	1,83	1,58	3,03	34,05
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,484	0,484	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0,00	0,00	3,39	13,55
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	44	44	0,00	0,00	0,00	0,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150		1,40	1,82	11,83	60,39
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,30	0,00	1,56	7,45
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,11	1,82	3,49	39,29
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0,00	0,00	0,00	0,00
ГРУША	95		0,38	0,29	9,79	44,65
ГРУША	105,45	95	0,38	0,29	9,79	44,65
			4,91	8,27	50,45	294,00
II Завтрак						
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	170		3,70	4,25	6,60	73,50
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	175,98	170	4,93	4,25	6,80	90,10
			3,70	4,25	6,60	73,50
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	30		1,47	3,89	1,96	39,83
СВЕКЛА	28,75	23	0,34	0,02	1,96	9,37
СЫР РОССИЙСКИЙ	5,5	5	1,16	1,48	0,00	18,20
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,50	0,00	22,48
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1		3,78	4,68	9,97	97,24
КАРТОФЕЛЬ	76	57	1,11	0,22	9,01	42,57
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЕРМИШЕЛЬ	6	6	0,00	0,00	0,00	0,00
МОРКОВЬ	7,5	6	0,08	0,01	0,40	2,04
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,08	0,01	0,48	2,39
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00

КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	14,359	14	2,47	2,50	0,00	32,32
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,05	1	0,04	0,00	0,08	0,48
РИС ОТВАРНОЙ		100	0,64	1,37	6,68	41,65
КРУПА РИСОВАЯ	9,4	9,3	0,63	0,09	6,67	30,04
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0,01	1,28	0,01	11,61
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ		60	12,43	4,37	1,76	110,00
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	69,7	64,8	11,25	2,33	0,00	79,83
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0,01	1,20	0,01	10,88
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	25,4	21,3	0,29	0,04	1,70	8,47
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,143 шт.	5,8	0,72	0,65	0,04	8,84
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,033 шт.	1,3	0,16	0,15	0,01	1,98
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		150	0,49	0,20	15,74	76,15
ШИПОВНИК СУХОЙ	15	15	0,49	0,20	7,03	41,32
САХАР ПЕСОК	9	9	0,00	0,00	8,71	34,83
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	0,69	0,13	6,36	30,59
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	0,99	0,13	6,36	30,59
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
			20,80	15,22	52,76	447,86
Полдник						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ		20	2,46	2,23	0,14	30,46
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,497 шт.	20,004	2,46	2,23	0,14	30,47
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ		100	0,00	0,00	0,00	0,00
ЙОГУРТ 2,5% 0,125 г. В ИНДИВИД. УПАКОВКЕ	100	100	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		160	9,67	9,28	12,13	202,65
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	100,46	80,365	1,41	0,08	3,67	21,83
ГОВЯДИНА Б/К	74,964	63,27	11,42	9,82	0,00	133,79
КРУПА РИСОВАЯ	7,247	7,153	0,49	0,07	5,13	23,11
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,01	11,765	0,16	0,02	0,93	4,68
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,482	1,482	0,01	1,18	0,01	10,76
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,105 шт.	4,226	0,52	0,48	0,03	6,43
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,22	1,31	0,31	13,97
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,368	2,368	0,25	0,03	1,61	7,67
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,116	14,116	0,00	0,00	0,00	0,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,8	1,8	0,09	0,00	0,33	1,78
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,095	0,095	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,282	0,282	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,12	0,18	8,48	40,79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,09	0,00	6,96	28,18
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,45	0,45	0,09	0,00	0,18	1,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
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
			14,64	12,27	38,00	354,48
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,05	40,01	147,81	1 169,84