



МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	130		6,56	10,31	13,34	187,80
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,518 шт.	61,1	7,53	6,82	0,42	93,05
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	26	26	0,73	0,63	1,21	13,62
МОРКОВЬ	67,5	54	0,68	0,05	3,62	18,33
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,80	0,05	43,53
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
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
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12		0,16	0,04	10,86	27,87
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,45	0,45	0,09	0,00	0,18	1,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	148,8	148,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАРЕНЬЕ	12	12	0,05	0,04	8,63	33,52
АПЕЛЬСИН	95		0,86	0,19	7,70	40,85
АПЕЛЬСИН	141,79	95	0,86	0,19	7,70	40,85
			8,27	10,67	38,26	287,11
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 СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40		0,30	2,44	0,95	26,90
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	38,39	38	0,30	0,04	0,95	5,32
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0,00	2,40	0,00	21,58
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5		2,90	3,57	9,00	90,73
КАРТОФЕЛЬ	26,67	20	0,39	0,08	3,16	14,94
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	31,25	25	0,44	0,03	1,14	6,79
МОРКОВЬ	9,38	7,5	0,10	0,01	0,50	2,55
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,08	0,01	0,48	2,39
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,5	1,5	0,07	0,00	0,28	1,48
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	18,957	16	2,89	2,48	0,00	33,83
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	7,76
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,05	1	0,04	0,00	0,08	0,48

ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	50/20		6,75	6,24	7,45	109,00
ГОВЯДИНА Б/К	45,42	38,33	6,92	5,95	0,00	81,05
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	7,5	7,5	0,54	0,21	3,74	19,06
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,28	0,24	0,47	5,24
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,96	3,33	0,05	0,01	0,26	1,33
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0,01	2,00	0,02	18,14
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,17	1,02	0,24	10,86
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,6	3,6	0,38	0,05	2,44	11,66
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13,5	13,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,145	0,145	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,76	4	0,06	0,01	0,32	1,59
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,4	0,4	0,00	0,32	0,00	2,90
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,4	0,4	0,02	0,00	0,08	0,40
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	110		3,44	4,04	20,97	122,74
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	36,222	35,86	4,38	1,14	19,87	107,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	85,03	85,03	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	1,1	1,1	0,00	0,00	1,07	4,26
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,63	3,63	0,02	2,90	0,03	26,34
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150		0,38	0,09	13,18	51,56
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	17	17	0,38	0,09	10,85	46,34
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
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	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	25		1,73	0,73	12,88	65,63
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
			16,19	17,24	70,79	497,15
Полдник						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110		2,44	3,74	16,63	110,14
КАРТОФЕЛЬ	133,33	100	1,94	0,39	15,81	74,69
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	17,6	16,867	0,48	0,41	0,79	8,84
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,667	3,667	0,02	2,94	0,03	26,61
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60		5,60	2,70	23,00	119,00
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	43,645	42	6,52	0,24	0,00	28,11
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,46	0,56	9,97	50,83
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8,728	8,728	0,24	0,21	0,41	4,57
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,298 шт.	11,995	1,47	1,34	0,08	18,27
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,182	2,182	0,01	1,75	0,02	15,83
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12	12	0,34	0,29	0,56	6,29
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,08	2,08	0,01	1,67	0,02	15,09
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,8	4,8	0,50	0,06	3,26	15,55
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,4	2,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,128	0,128	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	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
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150		0,00	0,00	0,00	0,00
СОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ 0,2	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ	40		1,29	2,40	19,00	97,36
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	16,1	16,1	1,69	0,20	10,91	52,16
САХАР ПЕСОК	1,1	1,1	0,00	0,00	1,07	4,26

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,475	0,475	0,00	0,38	0,00	3,44
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ СУШЕНЫЕ	0,673	0,673	0,09	0,01	0,01	0,50
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7,5	7,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,76	0,76	0,08	0,01	0,51	2,46
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	27	21,6	0,38	0,02	0,99	5,87
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,26	1,26	0,00	1,22	0,00	10,99
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,034 шт.	1,369	0,16	0,16	0,01	2,09
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,54	0,54	0,00	0,52	0,00	4,70
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,21	0,198	0,01	0,00	0,02	0,10
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,18	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,001 шт.	0,04	0,01	0,00	0,00	0,06
			10,02	8,97	64,99	357,09
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			37,58	41,38	182,14	1 214,35