

МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ГРУША	95		0,38	0,29	9,79	44,65
ГРУША	105,45	95	0,38	0,29	9,79	44,65
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	10		0,30	0,02	0,63	3,88
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	15,385	10	0,30	0,02	0,63	3,88
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130		6,96	12,00	2,08	187,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,814 шт.	73,014	8,99	8,15	0,49	111,19
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	32,328	32,328	0,91	0,79	1,50	16,94
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,31	4,31	0,02	3,45	0,03	31,27
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0,04	5,61	0,06	50,79
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,078	1,078	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
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
			8,42	12,44	25,82	294,30
II Завтрак						
РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	180		0,00	0,00	0,00	0,00
РЯЖЕНКА 2,5%	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	40		0,44	2,46	1,51	30,69
ЛУК ЗЕЛЕНый	6	4,8	0,06	0,00	0,15	0,96
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	24,25	24	0,26	0,05	0,91	5,76
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0,00	2,40	0,00	21,58
ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ СЛАДКИЙ	12,268	9,2	0,12	0,00	0,45	2,39
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5		3,21	5,26	7,91	88,39
СВЕКЛА	26,25	21	0,31	0,02	1,79	8,56
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15	12	0,21	0,01	0,54	3,26
КАРТОФЕЛЬ	20	15	0,29	0,06	2,38	11,20
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	4,5	4,5	0,21	0,00	0,83	4,45
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0,00	0,00	1,46	5,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00

ГОВЯДИНА Б/К	18,96	16	2,89	2,48	0,00	33,83
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	7,76
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,05	1	0,04	0,00	0,08	0,48
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ		60	5,06	5,77	11,60	121,71
ГОВЯДИНА Б/К	36,967	31,2	5,63	4,84	0,00	65,98
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12	12	0,87	0,34	5,98	30,50
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,36	9,36	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	26,53	22,284	0,30	0,04	1,78	8,87
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0,00	4,66	0,00	41,86
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,137 шт.	5,514	0,68	0,61	0,04	8,40
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,26	1,2	0,04	0,00	0,09	0,57
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6,36	6,36	0,81	0,00	3,79	18,43
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ		110	2,41	3,60	10,69	101,14
КАРТОФЕЛЬ	105,33	79	1,53	0,31	12,49	59,01
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	31,9	31,9	0,90	0,78	1,48	16,71
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77	77	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 ФРУКТОВЫЙ АБРИКОСОВЫЙ		150	0,00	0,00	0,00	0,00
СОК АБРИКОСОВЫЙ 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
			13,11	17,80	48,36	424,92
Полдник						
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ		60	5,56	4,21	0,26	90,00
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	78,977	76	11,80	0,45	0,00	50,87
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,73	2,291	0,03	0,00	0,18	0,91
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,327	0,327	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10,909	10,909	0,05	8,73	0,09	79,15
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ		110	2,34	3,57	14,12	98,77
КАРТОФЕЛЬ	73,33	55	1,07	0,21	8,70	41,08
МОРКОВЬ	31,56	25,25	0,32	0,03	1,69	8,57
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	21,94	17,55	0,31	0,02	0,80	4,76
КАРТОФЕЛЬ	13,87	10,4	0,20	0,04	1,65	7,77
РЕПА	20,07	14,85	0,21	0,01	0,89	4,61
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	7,7	7,7	0,21	0,18	0,36	4,04
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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,01	0,17	8,46	40,68
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ		150/12	0,16	0,04	10,86	37,84
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
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"		40	2,57	3,24	40,00	135,70
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	23	23	2,41	0,29	15,60	74,52
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,85	0,85	0,09	0,01	0,57	2,75
САХАР ПЕСОК	2,24	2,24	0,00	0,00	2,17	8,67
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,53	0,53	0,00	0,43	0,00	3,84
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,112 шт.	4,508	0,55	0,50	0,03	6,87
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	4,59	4,59	0,13	0,11	0,21	2,41

ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	7,08	7,08	1,23	0,62	0,20	11,61
ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ СУШЕНЫЕ	0,6	0,6	0,08	0,01	0,01	0,45
ВАНИЛИН	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,017 шт.	0,684	0,09	0,08	0,00	1,04
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
			11,64	11,23	73,70	402,99
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			33,17	41,47	147,88	1 122,21