



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180		6,2	6,2	25,2	182,0
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	30,4	30,1	3,4	0,4	19,8	96,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,8	0,8	0	0	0,8	3,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,4	3,4	0	2,7	0	24,6
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/5		1,9	9,0	12,9	140,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	12,9	65,5
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15				9,5	37,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9,8	9,8	0	0	9,5	37,9
			8,1	15,2	47,6	360,2
II Завтрак						
ПЕЧЕНЬЕ	20		1,5	2,0	14,9	83,4
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	2	14,9	83,4
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	0	0	0	0	0	0,0
СОК	100		0,5	0,1	9,9	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			2,0	2,1	24,8	126,4
Обед						
РАССОЛЬНИК ПЕРЛОВОЙ НА К/Б	180		1,6	4,0	12,0	90,5
КАРТОФЕЛЬ	90	54	1,1	0,2	8,5	40,4
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3,6	3,56	0,3	0	2,3	10,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	8,8	8,8	0,1	0	0,1	1,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,8	3,8	0	3,7	0	33,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	8,67	6,5	0,1	0	0,4	2,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
КУРИНОЕ ФИЛЕ С ПОДЛИВОЙ	60		5,0	7,1	3,3	96,9
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	35,69	25,7	4,6	4,6	0	59,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
КАРТОФЕЛЬ	28,5	17,1	0,3	0,1	2,7	12,8
МОРКОВЬ	6,51	4,88	0,1	0	0,3	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,1	3,4	0	0	0,3	1,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0

ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ		130	7,4	4,7	33,3	204,7
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	60	60	7,4	1,9	33,3	179,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ		50	0,5	2,2	1,8	29,6
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	25,3	24	0,3	0	0,9	5,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	18,8	17,5	0,1	0	0,4	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2	2,2	0	2,1	0	19,2
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0,2	0,1	15,0	60,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ХЛЕБ		45	3,4	0,3	22,6	106,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	45	45	3,4	0,3	22,6	106,6
			18,1	18,4	88,0	588,3
Уплотненный полдник						
ОЛАДЬИ СО СМЕТАНОЙ		60	3,3	13,5	23,1	227,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	24,5	24,5	2,5	0,3	16,6	79,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,3	0,2	0,1	0	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,1	23,1	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,7	0,7	0,1	0	0	0,5
САХАР ПЕСОК	6,1	6,1	0	0	5,9	23,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,2	5,2	0	5	0	45,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	16,4	16,4	0,4	3,2	0,6	32,8
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ		200	5,5	16,8	18,6	248,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	130	130	3,7	4,1	5,9	75,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	84	84	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	16	16	1,7	0,2	11	52,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	15,75	15,75	0,1	12,6	0,1	114,3
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0	0	1,6	6,2
КОМПОТ		200	0,6	0,1	31,7	131,0
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
			13,2	30,7	98,5	725,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,4	66,4	258,9	1 800,0