



# МЕНЮ

## Если 12 часов

### ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ		150	3,3	6,1	10,3	110,0
КУКУРУЗА	9,8	9,8	1	0,5	5,7	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68,4	68,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	81,4	81,4	2,3	2,5	3,7	47,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,9	0,9	0	0	0,9	3,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,9	3,9	0	3,1	0	28,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		35/5	2,0	9,0	13,4	142,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	26	26	2	0,8	13,4	68,1
ЧАЙ С САХАРОМ		150/7			6,8	27,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,8	0,8	0,2	0	0,3	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,4	46,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	111,4	111,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
			<b>5,3</b>	<b>15,1</b>	<b>30,5</b>	<b>280,0</b>
<b>II Завтрак</b>						
ПЕЧЕНЬЕ		12	0,9	1,2	8,9	50,0
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	12	12	0,9	1,2	8,9	50,0
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
			<b>1,4</b>	<b>1,3</b>	<b>18,8</b>	<b>93,0</b>
<b>Обед</b>						
ЩИ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б		150	1,4	4,3	5,8	68,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	52,8	42	0,8	0	1,9	11,4
МОРКОВЬ	6	4,8	0,1	0	0,3	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,5	0,5	0	0	0,1	0,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	13,33	10	0,2	0	1,6	7,5
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	1	0,2	10,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ПЛОВ С КУРИЦЕЙ		130	7,2	7,4	29,0	211,3
КУРЫ ПОТРОШ. I КАТЕГОРИИ	32,5	23,4	4,2	4,2	0	54,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
МОРКОВЬ	14,63	11,7	0,2	0	0,8	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,4	8,7	0,1	0	0,7	3,5

ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,3	5,3	0,3	0	1	5,2
КРУПА РИСОВАЯ	37,2	36,9	2,5	0,4	26,5	119,2
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ		30	0,5	3,1	2,8	41,0
СВЕКЛА	39,75	31,8	0,5	0	2,7	13,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	3,1	0	27,9
ЧЕСНОК	0,1	0,1	0	0	0	0,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ		150			21,6	86,6
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	18	18	0	0	13,9	55,6
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5	142,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		35	2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
			<b>11,8</b>	<b>15,0</b>	<b>76,8</b>	<b>490,0</b>

### Уплотненный полдник

СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ		40/5	5,7	16,9	3,9	191,9
ТВОРОГ ЖИРНЫЙ 18% ЖИРНОСТИ	32,33	32,33	4,7	5,6	0,9	74,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,4	3,4	0,4	0	2,3	11,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,1	0,1	0,1	0	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	6,8	0	61,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	22,1	22,1	0,6	4,3	0,8	44,1
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ		180	3,9	15,9	10,7	202,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	127	127	3,6	4	5,8	73,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75,6	75,6	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	14,9	14,9	0,1	11,9	0,1	108,2
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0	0	3,4	13,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		170/7/3	0,1		11,8	48,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26,7	26,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ЛИМОН	7	4,2	0	0	0,1	1,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,3	146,3	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		40	3,1	0,3	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			<b>12,8</b>	<b>33,1</b>	<b>46,5</b>	<b>537,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>31,3</b>	<b>64,5</b>	<b>172,6</b>	<b>1 400,0</b>