



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ	180		4,0	7,6	12,2	133,9
КУКУРУЗА	11,15	11,15	1,1	0,5	6,5	35,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,1	58,1	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	1,1	1,1	0	0	1,1	4,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/5		1,8	14,7	12,0	187,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	17	17	0,1	14	0,1	127,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	23	23	1,7	0,7	11,8	60,3
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15				9,7	38,7
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	10	10	0	0	9,7	38,7
			5,8	22,3	33,9	360,0
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
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						
ЩИ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	180		1,7	7,7	6,2	101,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	58	46,4	0,8	0	2,1	12,6
МОРКОВЬ	9,51	7,13	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,5	7,14	0,1	0	0,6	2,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,6	0,6	0	0	0,1	0,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	19,73	11,84	0,2	0	1,8	8,8
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,9	0,3	20,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	150		8,3	9,7	33,5	254,7
КУРЫ ПОТРОШ. I КАТЕГОРИИ	37,5	27	4,8	4,9	0	62,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,5	5,5	0	4,4	0	39,9
МОРКОВЬ	18	13,5	0,2	0	0,9	4,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6,1	6,1	0,3	0	1,2	6,0

КРУПА РИСОВАЯ	43,1	42,67	2,9	0,4	30,7	137,8
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ		50	0,7	4,8	4,0	61,8
СВЕКЛА	62	46,5	0,7	0	4	18,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,9	4,9	0	4,8	0	42,8
ЧЕСНОК	0,1	0,1	0	0	0	0,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		200	0,2	0,2	27,9	115,0
ЯБЛОКИ	45	40	0,2	0,2	3,8	18,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	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
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
			14,3	22,7	94,2	639,4
Уплотненный полдник						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ		60/5	12,9	14,5	5,6	207,6
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	69	69	12	6	2	113,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	4,9	4,9	0,5	0,1	3,3	15,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,6	0,2	0,2	0	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	6,8	0	61,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	7,56	7,56	0,2	1,5	0,3	15,1
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ		250	6,0	21,4	17,1	286,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	198,2	198,2	5,5	6,1	9	115,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	2,5	2,5	0,3	0	1,7	8,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	19	19	0,1	15,2	0,2	137,8
САХАР ПЕСОК	6,4	6,4	0	0	6,2	24,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		185/15/7	0,3	0,1	15,2	62,0
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
ЛИМОН	8	7	0,1	0	0,2	2,3
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
			23,0	36,3	63,0	674,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,1	83,4	215,9	1 800,0