



МЕНЮ

Если 12 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ		150	3,6	7,3	10,7	123,7
КУКУРУЗА	9,7	9,7	1	0,5	5,6	30,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,4	48,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3.2% ЖИРНОСТИ	91,7	91,7	2,6	2,8	4,2	53,4
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	5	5	0	4	0	36,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		35/5	1,9	9,0	12,4	137,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	24	24	1,8	0,7	12,3	62,9
ЧАЙ С САХАРОМ		150/7			4,7	18,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,8	0,8	0,2	0	0,3	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,7	46,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	111,4	111,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0	0	4,7	18,6
			5,5	16,3	27,8	280,0
II Завтрак						
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
			1,4	1,3	18,8	93,0
Обед						
СУП ГОРОХОВЫЙ НА К/Б		150	3,3	1,5	10,6	69,5
КАРТОФЕЛЬ	44,38	26,63	0,5	0,1	4,2	19,9
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	12	12	2,7	0,2	5,6	34,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
МОРКОВЬ	5,97	4,48	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ПТИЦА ТУШЕНАЯ		50	6,6	7,3	1,5	97,8
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	1	0,2	10,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,95	1,95	0,2	0	1,4	6,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,6	15,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. I КАТЕГОРИИ	49	35,28	6,2	6,3	0	81,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		110	4,0	4,4	25,6	157,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	37,3	37,3	4	0,5	25,5	122,3

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,87	4,87	0	3,9	0	35,3
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ		30	0,3	1,9	1,0	22,2
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	16,2	13,8	0,2	0	0,5	3,3
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	13,2	10,5	0,1	0	0,3	1,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,6	3	0	0	0,2	1,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,8	0	16,2
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		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
			17,1	15,4	71,3	490,0

Уплотненный полдник

БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ		50	3,3	13,3	35,6	273,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	25,1	25,1	2,6	0,3	17	81,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48	48	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,7	0,5	0,4	0	5,6
САХАР ПЕСОК	4,4	4,4	0	0	4,3	17,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	15,7	15,7	0,1	12,6	0,1	113,9
ДЖЕМ	20	20	0,1	0	14,2	55,1
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	4,9	4,4	0,3	60,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,99 шт.	39,85	4,9	4,5	0,3	60,7
КОМПОТ		150	0,4	0,2	28,8	121,7
ЯБЛОКИ	43,3	38,1	0,2	0,2	3,6	17,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	0,0
ВИШНЯ	44,7	38	0,3	0,1	3,9	19,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	149,4	149,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	22	22	0	0	21,3	85,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			11,3	18,3	81,7	537,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			35,3	51,3	199,6	1 400,0