

Утверждаю

Заведующий
Асабаева Зулхан Ибраимовна



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ	180		5,1	4,2	24,7	156,9
КРУПА МАННАЯ	31,4	31,4	3,1	0,3	21,5	100,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	70	70	1,9	2,1	3,2	40,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	104,5	104,5	0	0	0	0,0
СУХАЯ СМЕСЬ "НУТРИНОР"	1,8	1,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,2	2,2	0	1,7	0	16,0
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35/5		1,7	4,8	17,4	118,0
ДЖЕМ	9	9	0,1	0	6,6	25,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	21	21	1,6	0,6	10,8	55,0
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,3	2,7	11,6	85,1
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,6
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
			10,1	11,7	53,7	360,0
II Завтрак						
ВАФЛИ	20		0,6	0,7	15,5	70,8
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	20	20	0,6	0,7	15,5	70,8
ЧАЙ С САХАРОМ	100/10				4,8	19,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30,1	30,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,6	77,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,95	4,95	0	0	4,8	19,2
			0,6	0,7	20,3	90,0
Обед						
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА М/Б	180		1,6	3,0	8,5	68,2
СВЕКЛА	35,6	26,7	0,4	0	2,2	10,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	27	21,6	0,4	0	1	5,8
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,4	5,4	0,3	0	1	5,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
САХАР ПЕСОК	1,1	1,1	0	0	1,1	4,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	19	11,4	0,2	0	1,8	8,5
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	1	0,2	10,0
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С ПОДЛИВОЙ	70		8,9	11,4	7,1	166,2
ГОВЯДИНА Б/К	49,3	44,3	8	6,9	0	93,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7	7	0	0	0	0,0

КРУПА РИСОВАЯ	5,9	5,8	0,4	0,1	4,2	18,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,3	12,8	0,2	0	1	5,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0	3,4	0	30,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,7	2,7	0,3	0	1,8	8,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,3	1,3	0	1,1	0	9,4
ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ		130	7,4	6,3	33,3	219,2
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	5,5	5,5	0	4,4	0	39,9
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛ. ГОРОШ.		50	0,7	2,1	3,2	35,0
МОРКОВЬ	60,51	45,38	0,6	0	3	15,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,1	2,1	0	2	0	18,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	5	3,25	0,1	0	0,2	1,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КОМПОТ		180			8,7	34,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	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
			22,0	23,1	83,4	630,0
Уплотненный полдник						
ЙОГУРТ		250	12,5	8,0	21,3	217,5
ЙОГУРТ 3,2% ЖИРНОСТИ СЛАДКИЙ	250	250	12,5	8	21,3	217,5
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ		250	6,7	18,1	26,9	298,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	190	190	5,3	5,9	8,6	110,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	95	95	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	19,6	19,4	1,4	0,2	14	62,7
САХАР ПЕСОК	4,35	4,35	0	0	4,2	16,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	15	15	0,1	12	0,1	108,8
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15			21,3	85,2
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	22	22	0	0	21,3	85,2
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	26,4	94,6	720,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55,7	61,9	252,0	1 800,0