



МЕНЮ

Если 12 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"	155		3,7	4,7	13,1	110,2
КРУПА РИСОВАЯ	6	5,94	0,4	0,1	4,3	19,2
ПШЕНО	6	5,94	0,7	0,2	4,1	20,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,6	18,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	93,2	93,2	2,6	2,9	4,3	54,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0,5	1,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35/5		1,6	4,3	13,8	100,0
ДЖЕМ	4	4	0	0	2,9	11,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,7	0	33,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	21	21	1,6	0,6	10,8	55,0
КАКАО С МОЛОКОМ	160		2,7	2,8	8,1	69,8
САХАР ПЕСОК	4,3	4,3	0	0	4,2	16,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	84	84	2,3	2,6	3,8	48,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	71,1	71,1	0	0	0	0,0
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,4	0,2	0,2	4,2
			8,0	11,8	35,0	280,0
II Завтрак						
ВАФЛИ	12		0,3	0,4	9,3	42,5
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	12	12	0,3	0,4	9,3	42,5
ЧАЙ С САХАРОМ	100/5				6,9	27,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29,1	29,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,6	77,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7,1	7,1	0	0	6,9	27,5
			0,3	0,4	16,2	70,0
Обед						
ЩИ СО СМЕТАНОЙ НА М/Б	150		1,3	3,7	5,7	62,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37,5	30	0,5	0	1,4	8,1
КАРТОФЕЛЬ	30	18	0,4	0,1	2,8	13,5
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,5	1,5	0,1	0	0,3	1,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,1	2,1	0	2	0	18,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,6	0,3	16,0
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	50		8,7	9,1	7,9	147,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	9	9	0,7	0,3	4,5	22,9

МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	9,1	9,1	0,3	0,3	0,4	5,3
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4,9	4,9	0,6	0	2,9	14,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ГОВЯДИНА Б/К	43,8	39,4	7,1	6,1	0	83,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		110	4,0	3,0	25,5	145,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	37,3	37,3	4	0,5	25,5	122,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,16	3,16	0	2,5	0	22,9
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ		30	0,3	2,3	2,0	30,0
СВЕКЛА	30	22,5	0,3	0	1,9	9,2
ЧЕСНОК	0,1	0,1	0	0	0	0,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,3	0	20,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КОМПОТ		150			5,8	23,2
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,5	157,5	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
			17,0	18,3	64,5	491,1

Уплотненный полдник

ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ		40	6,4	11,4	40,1	287,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	51,2	51,2	5,3	0,7	34,7	165,9
САХАР ПЕСОК	2,3	2,3	0	0	2,2	8,9
МАРГАРИН СЛИВОЧНЫЙ	8	8	0	6,4	0,1	57,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,6	0,3	0,3	0	4,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,5	1,5	0,2	0	0	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20,6	20,6	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,9	0,9	0,1	0	0,6	2,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,6	0,1	0,1	0	0,9
КАРТОФЕЛЬ	22,27	13,36	0,3	0,1	2,1	10,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,5	3,8	0,1	0	0,3	1,6
СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ		180	5,1	10,0	12,5	160,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	145	145	4,1	4,5	6,6	84,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0	0	1,4	5,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0	5,2	0,1	47,1
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	8,1	8	1	0,3	4,5	23,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		150/7/3	0,1		7,0	28,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОН	5,83	3,5	0	0	0,1	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	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
			14,3	21,8	76,6	558,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			39,6	52,3	192,3	1 400,0