



МЕНЮ

Если 12 часов

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ		160	5,2	4,3	20,6	142,2
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	24,73	24,48	2,7	0,3	16,1	78,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61,6	61,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	88,1	88,1	2,5	2,7	4	51,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0,5	1,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		35/5	1,6	8,0	10,9	122,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9	9	0	7,4	0,1	67,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	21	21	1,6	0,6	10,8	55,0
ЧАЙ С САХАРОМ		150/7			3,9	15,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,8	157,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
			6,8	12,3	35,4	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
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 С ВЕРМИШЕЛЬЮ НА К/Б		150	1,6	2,4	10,6	70,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	7,8	7,8	0,9	0,1	5,3	25,6
КАРТОФЕЛЬ	42,18	25,31	0,5	0,1	4	18,9
МОРКОВЬ	8,23	6,17	0,1	0	0,4	2,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7	0	2,1	0	19,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,8	1,8	0,1	0	0,3	1,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	127,8	127,8	0	0	0	0,0
КУРИНОЕ МЯСО С ПОДЛИВОЙ		50	4,0	8,1	3,1	101,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,75	2,75	0,3	0	1,8	8,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,4	10,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	22	20	3,5	3,6	0	46,2
МОРКОВЬ	12,67	9,5	0,1	0	0,7	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,6	4,6	0	4,5	0	40,2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		110	2,2	7,3	14,7	133,3

КАРТОФЕЛЬ	146,5	87,9	1,7	0,4	13,9	65,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	16,5	16,5	0,5	0,5	0,8	9,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,4	0,1	58,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВИНЕГРЕТ		40	0,5	3,0	3,3	42,2
КАРТОФЕЛЬ	15,63	9,38	0,2	0	1,5	7,0
СВЕКЛА	11,31	8,48	0,1	0	0,7	3,5
МОРКОВЬ	8,53	6,4	0,1	0	0,4	2,1
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	8	8	0,1	0	0,1	1,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
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
			11,2	21,1	64,3	490,0

Уплотненный полдник

БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		50	3,9	8,5	30,8	214,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	33,4	33,4	3,5	0,4	22,6	108,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,75	1,75	0,2	0	1,2	5,6
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,3	21,2
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
МАРГАРИН СЛИВОЧНЫЙ	10	10	0	8	0,1	72,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,81	0,1	0,1	0	1,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,85	0,85	0,1	0	0	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,25	14,25	0	0	0	0,0
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ		180	4,3	10,7	12,9	165,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	135	135	3,8	4,2	6,1	78,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	7,3	7,2	0,5	0,1	5,1	23,3
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,4	0,1	58,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
КОМПОТ		150	0,4	0,2	14,2	61,7
ЯБЛОКИ	34	29,92	0,1	0,1	2,8	13,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0	0	0	0,0
ВИШНЯ	35,2	30	0,2	0,1	3,1	15,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	124,5	124,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8,5	8,5	0	0	8,2	32,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	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
			11,7	19,7	78,0	537,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			31,1	54,4	196,5	1 400,0