



МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 3

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность |
|---|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ | | 150 | 5,0 | 3,6 | 24,0 | 149,0 |
| ПШЕНО | 30,15 | 29,85 | 3,3 | 0,8 | 20,4 | 101,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 46,4 | 46,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 58 | 58 | 1,6 | 1,8 | 2,6 | 33,8 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,8 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3,9 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 1,3 | 1,3 | 0 | 1,1 | 0 | 9,4 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | | 35/5 | 1,8 | 6,8 | 12,4 | 118,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 7,4 | 7,4 | 0 | 6,1 | 0,1 | 55,4 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 24 | 24 | 1,8 | 0,7 | 12,3 | 62,9 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | 150/7 | | | 3,2 | 12,8 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,8 | 0,8 | 0,2 | 0 | 0,3 | 1,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 51,1 | 51,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 111,4 | 111,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 3,3 | 3,3 | 0 | 0 | 3,2 | 12,8 |
| | | | 6,8 | 10,4 | 39,6 | 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 | | | | | | |
| БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б | | 150 | 1,4 | 4,9 | 6,7 | 76,9 |
| СВЕКЛА | 30 | 24 | 0,4 | 0 | 2 | 9,8 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 15 | 12 | 0,2 | 0 | 0,6 | 3,3 |
| КАРТОФЕЛЬ | 16 | 12 | 0,2 | 0 | 1,9 | 8,9 |
| МОРКОВЬ | 9,38 | 7,5 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 7,2 | 6 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 4,7 | 4,7 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,7 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2,9 | 2,9 | 0 | 2,8 | 0 | 25,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 120 | 120 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ | 10 | 10 | 0,3 | 1,9 | 0,3 | 20,0 |
| КУРИНОЕ МЯСО С ПОДЛИВОЙ | | 50 | 4,1 | 8,0 | 3,1 | 100,7 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2,9 | 2,9 | 0,3 | 0 | 1,9 | 9,4 |
| 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 | 11,13 | 8,9 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,0 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 8,6 | 7,2 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,9 |

| | | | | | | |
|--|--------|-------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 4,5 | 4,5 | 0 | 4,4 | 0 | 39,3 |
| ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | 110 | 2,3 | 4,9 | 15,7 | 116,2 |
| КАРТОФЕЛЬ | 125,47 | 94,1 | 1,8 | 0,4 | 14,8 | 70,3 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 16,5 | 16,5 | 0,5 | 0,5 | 0,8 | 9,6 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ | | 30 | 0,3 | 2,8 | 1,1 | 30,6 |
| ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ | 15,2 | 14,4 | 0,2 | 0 | 0,5 | 3,4 |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ | 11,3 | 10,5 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,5 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 4,3 | 3,6 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,5 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2,8 | 2,8 | 0 | 2,7 | 0 | 24,4 |
| КИСЕЛЬ | | 150 | | | 20,7 | 82,7 |
| КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР. | 18 | 18 | 0 | 0 | 13,9 | 55,6 |
| САХАР ПЕСОК | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,8 | 27,1 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 142,5 | 142,5 | 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 |
| | | | 10,8 | 20,8 | 64,9 | 490,0 |

Уплотненный полдник

| | | | | | | |
|--------------------------------------|----------|-------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | | 50 | 3,8 | 8,5 | 25,3 | 192,8 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 32,6 | 32,6 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,6 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1,69 | 1,69 | 0,2 | 0 | 1,2 | 5,4 |
| САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |
| 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 | 4,4 | 13,9 | 13,9 | 199,2 |
| 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 | 8,3 | 8,22 | 0,6 | 0,1 | 5,9 | 26,6 |
| САХАР ПЕСОК | 1,8 | 1,8 | 0 | 0 | 1,7 | 7,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 12 | 12 | 0,1 | 9,6 | 0,1 | 87,1 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КОМПОТ | | 150 | | | 12,6 | 50,3 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 37,5 | 37,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 13 | 13 | 0 | 0 | 12,6 | 50,3 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 152,2 | 152,2 | 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 |
| | | | 11,3 | 22,7 | 71,9 | 537,0 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 30,3 | 55,2 | 195,2 | 1 400,0 |