



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180		6,2	4,9	22,9	161,4
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	34,1	33,76	4,2	1,1	18,7	100,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75,7	75,7	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	75	75	2,1	2,3	3,4	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,8	0,8	0	0	0,8	3,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,9	1,9	0	1,6	0	13,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/5		3,3	6,9	8,3	108,7
СЫР РОССИЙСКИЙ	10	9,09	2,1	2,7	0	33,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,7	0	33,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16	16	1,2	0,5	8,2	41,9
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,2	3,4	11,5	89,9
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,6
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	98,3	98,3	2,8	3	4,5	57,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
			12,7	15,2	42,7	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	29,4	29,4	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						
РАССОЛЬНИК ПЕРЛОВОЙ НА М/Б	200		2,5	4,4	18,3	123,7
КАРТОФЕЛЬ	138,83	83,3	1,6	0,3	13,2	62,2
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5,6	5,6	0,5	0,1	3,6	17,1
МОРКОВЬ	14,8	11,1	0,1	0	0,8	3,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,7	5,6	0,1	0	0,5	2,2
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	18,9	16,7	0,1	0	0,3	2,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	211,1	211,1	0	0	0	0,0
ПЛОВ С МЯСОМ	150		14,2	16,4	25,4	306,4
ГОВЯДИНА Б/К	72,2	64,98	11,7	10,1	0	137,4
КРУПА РИСОВАЯ	34	34	2,3	0,3	24,4	109,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,2	6,2	0	6	0	54,0

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	6	0,1	0	0,5	2,4
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛ. ГОРОШ.		50	0,9	3,0	3,7	45,7
МОРКОВЬ	64	48	0,6	0	3,2	16,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	12,9	8,4	0,3	0	0,5	3,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
КОМПОТ		180			14,5	58,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
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
			21,0	24,1	84,5	640,5
Уплотненный полдник						
ЯБЛОКИ		100	0,4	0,4	9,5	45,6
ЯБЛОКИ	113,7	100	0,4	0,4	9,5	45,6
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С ТВОРОГОМ		200/30	25,6	32,1	29,2	512,4
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	123,3	123,3	21,5	10,8	3,6	202,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	27,3	27,3	2,8	0,4	18,5	88,5
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,21 шт.	8,5	1,1	1	0,1	12,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	25	25	0,1	20	0,2	181,4
САХАР ПЕСОК	4,1	4,1	0	0	4	15,9
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		185/15/7	0,3	0,1	15,2	62,0
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
ЛИМОН	8	7	0,1	0	0,2	2,3
			26,3	32,6	53,9	620,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			60,6	72,6	201,4	1 710,5