



МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"	150		3,4	4,4	12,9	105,1
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	41,2	41,2	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	81,9	81,9	2,3	2,5	3,7	47,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
САХАР ПЕСОК	0,9	0,9	0	0	0,9	3,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35/5		1,6	4,3	13,6	98,8
ДЖЕМ	4,5	4,5	0	0	3,3	12,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,7	0	33,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
КАКАО С МОЛОКОМ	160		3,1	3,2	8,4	76,1
КАКАО-ПОРОШОК	1,8	1,8	0,4	0,3	0,2	5,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	95,5	95,5	2,7	3	4,4	55,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	81	81	0	0	0	0,0
			8,1	11,9	34,9	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	28,5	28,5	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						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б	150		1,5	2,5	11,5	74,8
КАРТОФЕЛЬ	112,27	67,36	1,3	0,3	10,7	50,3
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0	2,2	0	20,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0	0	0	0,0
РЫБА ТУШЕНАЯ	50		4,4	4,0		53,9
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	29,6	28,48	4,5	0,2	0	19,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11,6	11,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110		5,0	7,0	22,0	211,2

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	46,7	46,7	4,9	0,6	31,9	153,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,4	0,1	58,0
САЛАТ МОРКОВНЫЙ С ЗЕЛ. ГОРОШ.		30	0,4	3,8	2,1	44,5
МОРКОВЬ	38,4	28,8	0,4	0	1,9	9,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,9	3,9	0	3,8	0	34,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬКИЙ КОНСЕРВЫ	2,8	1,8	0,1	0	0,1	0,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
КОМПОТ		150			7,7	31,0
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	37,5	37,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152,2	152,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		35	2,4	0,2	15,8	74,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	31,5	31,5	2,4	0,2	15,8	74,6
			13,7	17,5	69,1	490,0

Уплотненный полдник

ЙОГУРТ		200	5,6	5,0	9,0	113,0
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	5	9	113,0
СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ		180	6,3	21,5	18,8	295,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	164,6	164,6	4,7	5,1	7,5	95,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	20	20	0,1	16	0,2	145,1
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	13,3	13,17	1,6	0,4	7,3	39,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15			17,4	69,7
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	18	18	0	0	17,5	69,6
ХЛЕБ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			14,6	26,9	62,2	560,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			36,7	56,7	182,4	1 400,0