



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 9

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ | | 180 | 4,3 | 8,0 | 13,8 | 144,7 |
| КУКУРУЗА | 11,8 | 11,8 | 1,2 | 0,6 | 6,9 | 37,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 58,1 | 58,1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 109 | 109 | 3,1 | 3,4 | 4,9 | 63,4 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,7 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | | 35/5 | 1,9 | 10,6 | 13,0 | 155,3 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 12 | 12 | 0,1 | 9,9 | 0,1 | 89,8 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 25 | 1,9 | 0,7 | 12,9 | 65,5 |
| 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 |
| | | | 6,4 | 18,7 | 41,8 | 360,0 |
| II Завтрак | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ | | 20 | 1,5 | 2,0 | 14,9 | 83,4 |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 20 | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,4 |
| ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОК | | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43,0 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43,0 |
| | | | 2,0 | 2,1 | 24,8 | 126,4 |
| Обед | | | | | | |
| СУП ГОРОХОВЫЙ НА К/Б | | 180 | 4,1 | 4,4 | 13,5 | 110,2 |
| КАРТОФЕЛЬ | 60 | 36 | 0,7 | 0,1 | 5,7 | 26,9 |
| ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ | 14,4 | 14,4 | 3,2 | 0,2 | 6,7 | 41,8 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 8,6 | 7,2 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,9 |
| МОРКОВЬ | 9,6 | 7,2 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 129,6 | 129,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ПТИЦА ТУШЕНАЯ | | 70 | 6,3 | 7,0 | 1,7 | 94,7 |
| СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ | 5 | 5 | 0,1 | 1 | 0,2 | 10,0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2,2 | 2,2 | 0,2 | 0 | 1,5 | 7,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 21,9 | 21,9 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КУРЫ ПОТРОШ. I КАТЕГОРИИ | 46,7 | 33,62 | 5,9 | 6 | 0 | 77,6 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | | 130 | 4,8 | 12,6 | 30,2 | 253,1 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 44 | 44 | 4,7 | 0,6 | 30,1 | 144,2 |

| | | | | | | |
|--|----------|--------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 15 | 15 | 0,1 | 12 | 0,1 | 108,8 |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ | | 60 | 0,6 | 5,1 | 2,1 | 57,0 |
| ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ | 32,4 | 27,6 | 0,3 | 0,1 | 1 | 6,6 |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ | 26,4 | 21 | 0,2 | 0 | 0,5 | 2,9 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 7,2 | 6 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 5 | 5 | 0 | 5 | 0 | 45,0 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | 185/15 | | | 15,5 | 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 | 16,03 | 16,03 | 0 | 0 | 15,5 | 62,1 |
| 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 |
| | | | 19,2 | 29,4 | 85,6 | 683,6 |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ | | 70/10 | 3,6 | 16,1 | 45,9 | 340,1 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 26 | 26 | 2,7 | 0,3 | 17,7 | 84,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 65,4 | 65,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,13 шт. | 5,1 | 0,6 | 0,6 | 0 | 7,8 |
| САХАР ПЕСОК | 7,8 | 7,8 | 0 | 0 | 7,6 | 30,2 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 19 | 19 | 0,1 | 15,2 | 0,2 | 137,8 |
| ДЖЕМ | 29,05 | 29,05 | 0,2 | 0 | 20,6 | 80,0 |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | | 40 | 4,9 | 4,5 | 0,3 | 60,9 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,99 шт. | 40 | 4,9 | 4,5 | 0,3 | 60,9 |
| КОМПОТ | | 180 | 0,6 | 0,3 | 29,6 | 127,0 |
| ЯБЛОКИ | 60,8 | 53,5 | 0,2 | 0,2 | 5 | 24,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 154,8 | 154,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВИШНЯ | 58,7 | 49,9 | 0,4 | 0,1 | 5,1 | 25,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 149,4 | 149,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 20 | 20 | 0 | 0 | 19,4 | 77,4 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ | | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 |
| | | | 12,4 | 21,3 | 97,0 | 630,0 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 40,0 | 71,5 | 249,2 | 1 800,0 |