



МЕНЮ

Если 12 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ	155		4,2	2,9	20,1	122,5
КРУПА МАННАЯ	25,61	25,61	2,5	0,3	17,6	81,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	56,3	56,3	1,6	1,7	2,5	32,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
СУХАЯ СМЕСЬ "НУТРИНОР"	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,1	1,1	0	0,9	0	8,0
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35/5		1,2	4,3	11,2	87,8
ДЖЕМ	4,7	4,7	0	0	3,4	13,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0	3,9	0	35,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,1	0,4	7,7	39,3
КАКАО С МОЛОКОМ	160		2,9	3,0	7,6	69,7
КАКАО-ПОРОШОК	1,8	1,8	0,4	0,3	0,2	5,0
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0	0	3,4	13,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	87,8	87,8	2,4	2,7	4	51,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	71,1	71,1	0	0	0	0,0
			8,3	10,2	38,9	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	29,1	29,1	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						
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА М/Б	150		1,3	2,8	6,9	59,0
СВЕКЛА	32	24	0,4	0	2	9,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	21	16,8	0,3	0	0,8	4,6
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,2	0	0,9	4,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0	0	0,6	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	15,93	9,56	0,2	0	1,6	7,2
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	1	0,2	10,0
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С ПОДЛИВОЙ	50		6,4	5,8	5,7	100,7
ГОВЯДИНА Б/К	35,2	31,6	5,7	4,9	0	66,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5	5	0	0	0	0,0

КРУПА РИСОВАЯ	4,05	4,01	0,3	0	2,9	13,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,9	9,1	0,1	0	0,7	3,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3,1	3,1	0,3	0	2,1	10,1
ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ		110	6,2	5,6	28,2	188,1
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	50,8	50,8	6,2	1,6	28,1	151,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	76,2	76,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛ. ГОРОШ.		40	0,6	2,4	3,0	36,4
МОРКОВЬ	54,4	40,8	0,5	0	2,7	13,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬКИЙ КОНСЕРВЫ	6,4	4,2	0,1	0	0,3	1,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КОМПОТ		150			5,7	22,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5,92	5,92	0	0	5,7	22,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,5	157,5	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
			17,2	16,8	67,1	490,0

Уплотненный полдник

ЙОГУРТ		200	10,0	6,4	17,0	174,0
ЙОГУРТ 3,2% ЖИРНОСТИ СЛАДКИЙ	200	200	10	6,4	17	174,0
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ		180	5,6	18,4	26,3	294,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	147,7	147,7	4,2	4,6	6,7	85,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	20,5	20,3	1,4	0,2	14,6	65,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	17	17	0,1	13,6	0,1	123,4
ХЛЕБ		45	3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			18,6	25,2	62,4	560,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,4	52,6	184,6	1 400,0