



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	180		6,1	7,4	27,7	202,3
ПШЕНО	34,6	34,25	3,8	0,9	23,4	117,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	85	85	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	2,5	3,7	46,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,65	0,65	0	0	0,6	2,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/5		2,1	7,4	13,9	130,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,6	0,1	59,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	27	27	2	0,8	13,9	70,7
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15				6,8	27,1
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	7	7	0	0	6,8	27,1
			8,2	14,8	48,4	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
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						
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	180		1,7	6,9	7,9	101,2
СВЕКЛА	38,31	28,73	0,4	0	2,4	11,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	18	14,4	0,3	0	0,7	3,9
КАРТОФЕЛЬ	24	14,4	0,3	0,1	2,2	10,8
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,4	5,4	0,3	0	1	5,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,9	0,3	20,0
КУРИНОЕ МЯСО С ПОДЛИВОЙ	70		5,7	9,9	4,4	129,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,6	14,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	30,77	28	4,9	5	0	64,6
МОРКОВЬ	16,53	12,4	0,2	0	0,9	4,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	2,7	5,8	18,5	137,9
КАРТОФЕЛЬ	185,33	111,2	2,1	0,4	17,6	83,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	19,5	19,5	0,6	0,6	0,9	11,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ		50	0,5	6,2	1,8	65,3
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	25,3	24	0,3	0	0,9	5,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	18,8	17,5	0,1	0	0,4	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,3	6,3	0	6,1	0	54,9
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
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
			13,9	29,2	67,7	588,5
Уплотненный полдник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		60	4,8	9,5	38,9	260,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	38,47	38,47	4,1	0,5	26,1	124,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7	0	0	6,5	25,9
САХАР ПЕСОК	2,9	2,9	0	0	2,8	11,3
МАРГАРИН СЛИВОЧНЫЙ	11,1	11,1	0	8,8	0,1	80,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	1	0,1	0,1	0	1,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1	1	0,1	0	0	0,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,1	17,1	0	0	0	0,0
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ		250	6,3	22,1	21,5	311,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	191,4	191,4	5,4	5,9	8,7	111,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75	75	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	12,1	11,98	0,8	0,1	8,6	38,7
САХАР ПЕСОК	4,1	4,1	0	0	4	15,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	20	20	0,1	16	0,2	145,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
КОМПОТ		200			15,5	61,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	50	50	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15,5	61,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		45	3,0	0,4	19,1	91,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	45	3	0,4	19,1	91,8
			14,1	32,0	95,0	725,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			38,2	78,1	235,9	1 800,0