



# МЕНЮ

## Сад 12 часов

### ДЕНЬ 4

| Наименование блюда                                           | Выход     |          | Химический состав |         |                | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|--------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|----------------|-------------------------------------|
|                                                              | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы,<br>г |                                     |
| Завтрак                                                      |           |          |                   |         |                |                                     |
| КАША МАННАЯ                                                  |           | 180      | 4,6               | 4,9     | 26,1           | 165,8                               |
| КРУПА МАННАЯ                                                 | 34,4      | 34,4     | 3,4               | 0,3     | 23,6           | 109,8                               |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ                                 | 40,4      | 40,4     | 1,2               | 1,3     | 1,8            | 23,5                                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 105,4     | 105,4    | 0                 | 0       | 0              | 0,0                                 |
| СУХАЯ СМЕСЬ "НУТРИНОР"                                       | 5,1       | 5,1      | 0                 | 0       | 0              | 0,0                                 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                            | 4,1       | 4,1      | 0                 | 3,3     | 0              | 29,8                                |
| САХАР ПЕСОК                                                  | 0,7       | 0,7      | 0                 | 0       | 0,7            | 2,7                                 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                            | 0,2       | 0,2      | 0                 | 0       | 0              | 0,0                                 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                            |           | 35/5     | 2,9               | 6,4     | 10,3           | 111,0                               |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                            | 5         | 5        | 0                 | 4,1     | 0              | 37,4                                |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20        | 20       | 1,5               | 0,6     | 10,3           | 52,4                                |
| СЫР РОССИЙСКИЙ                                               | 6,6       | 6        | 1,4               | 1,7     | 0              | 21,1                                |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                              |           | 180      | 3,6               | 3,7     | 12,0           | 96,7                                |
| 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                                 | 110       | 110      | 3,1               | 3,4     | 5              | 64,0                                |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 90        | 90       | 0                 | 0       | 0              | 0,0                                 |
|                                                              |           |          | 11,1              | 15,0    | 48,4           | 373,5                               |
| 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   |                   |         | 7,3            | 29,0                                |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                                          | 0,6       | 0,6      | 0,1               | 0       | 0,3            | 1,5                                 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 27,8      | 27,8     | 0                 | 0       | 0              | 0,0                                 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 77,6      | 77,6     | 0                 | 0       | 0              | 0,0                                 |
| САХАР ПЕСОК                                                  | 7,5       | 7,5      | 0                 | 0       | 7,3            | 29,0                                |
|                                                              |           |          | 0,6               | 0,7     | 22,8           | 99,8                                |
| Обед                                                         |           |          |                   |         |                |                                     |
| СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ НА М/Б                                 |           | 180      | 7,5               | 3,6     | 19,2           | 141,7                               |
| ФАСОЛЬ                                                       | 34,6      | 33,8     | 6,9               | 0,7     | 15,4           | 97,7                                |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                                 | 16,6      | 13,7     | 0,2               | 0       | 1,1            | 5,4                                 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                            | 3,5       | 3,5      | 0                 | 2,8     | 0              | 25,4                                |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)                                            | 3,6       | 2,9      | 0,1               | 0       | 0,2            | 1,4                                 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                                | 171,4     | 171,4    | 0                 | 0       | 0              | 0,0                                 |
| КАРТОФЕЛЬ                                                    | 26,33     | 15,8     | 0,3               | 0,1     | 2,5            | 11,8                                |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                            | 0,4       | 0,4      | 0                 | 0       | 0              | 0,0                                 |
| ПЛОВ С МЯСОМ                                                 |           | 150      | 13,0              | 12,9    | 25,4           | 270,0                               |
| ГОВЯДИНА Б/К                                                 | 65        | 58,5     | 10,6              | 9,1     | 0              | 123,7                               |
| КРУПА РИСОВАЯ                                                | 34        | 34       | 2,3               | 0,3     | 24,4           | 109,8                               |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                            | 3,6       | 3,6      | 0                 | 3,5     | 0              | 31,4                                |

|                                      |          |          |      |      |       |         |
|--------------------------------------|----------|----------|------|------|-------|---------|
| 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 СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ              |          | 60       | 0,9  | 5,9  | 2,6   | 67,5    |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ                 | 59       | 47,2     | 0,8  | 0    | 2,1   | 12,8    |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                         | 7,5      | 6        | 0,1  | 0    | 0,5   | 2,4     |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ    | 6        | 6        | 0    | 5,8  | 0     | 52,3    |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                    | 0,6      | 0,6      | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| КОМПОТ                               |          | 180      |      |      | 13,9  | 55,7    |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)                   | 45       | 45       | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| САХАР ПЕСОК                          | 14,4     | 14,4     | 0    | 0    | 14    | 55,8    |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА                     | 0,2      | 0,2      | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                        | 182,7    | 182,7    | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| 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    |
|                                      |          |          | 24,5 | 22,7 | 81,2  | 629,6   |
| <b>Уплотненный полдник</b>           |          |          |      |      |       |         |
| БАНАН                                |          | 200      | 2,1  | 0,7  | 29,4  | 134,4   |
| БАНАН                                | 200      | 140      | 2,1  | 0,7  | 29,4  | 134,4   |
| ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С ТВОРОГОМ          |          | 200/30   | 22,6 | 27,6 | 17,2  | 411,5   |
| ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ                 | 112,9    | 112,9    | 19,7 | 9,9  | 3,3   | 185,1   |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ             | 20,2     | 20,2     | 2,1  | 0,3  | 13,7  | 65,5    |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                   | 0,14 шт. | 5,64     | 0,7  | 0,6  | 0     | 8,6     |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                    | 0,2      | 0,2      | 0    | 0    | 0     | 0,0     |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ    | 21       | 21       | 0,1  | 16,8 | 0,2   | 152,4   |
| 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     |
|                                      |          |          | 25,0 | 28,4 | 61,8  | 607,9   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                |          |          | 61,2 | 66,8 | 214,2 | 1 710,8 |