

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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 ИОДИРОВАННАЯ	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. 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		3,3	3,4	9,6	83,2
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3.2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
			10,8	14,7	46,0	360,0
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				4,8	19,2
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	4,95	4,95	0	0	4,8	19,2
			0,6	0,7	20,3	90,0
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	19,75	15,8	0,3	0,1	2,5	11,8
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	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 ИОДИРОВАННАЯ	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 ИОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КОМПОТ		180			14,0	56,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	45	45	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	14,5	14,5	0	0	14,1	56,2
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	81,3	630,0
Уплотненный полдник						
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	28,4	17,2	418,7
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 ИОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	22	22	0,1	17,7	0,2	159,7
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		185/15/7	0,1		18,9	76,9
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	19,4	19,4	0	0	18,8	75,1
ЛИМОН	9	5,4	0	0	0,2	1,7
			24,8	29,1	65,5	630,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			60,7	67,2	213,1	1 710,0



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ		180	6,2	6,2	25,2	182,0
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	30,4	30,1	3,4	0,4	19,8	96,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,8	0,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,4	3,4	0	2,7	0,8	3,1
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		35/5	1,9	9,0	0	24,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	12,9	140,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,9	0,7	0,1	74,8
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15			12,9	65,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1			9,5	37,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9,8	9,8	0	0	0	0,0
			8,1	15,2	9,5	37,9
					47,6	360,2
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						
РАССОЛЬНИК ПЕРЛОВОЙ НА К/Б		180	1,6	4,0	12,0	90,5
КАРТОФЕЛЬ	67,5	54	1,1	0,2	8,5	40,4
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3,6	3,56	0,3	0	2,3	10,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	8,8	8,8	0,1	0	0,1	1,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,8	3,8	0	3,7	0	33,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	8,67	6,5	0,1	0	0,4	2,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
КУРИНОЕ ФИЛЕ С ПОДЛИВОЙ		60	5,0	7,1	3,3	96,9
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	35,69	25,7	4,6	4,6	0	59,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
КАРТОФЕЛЬ	21,38	17,1	0,3	0,1	2,7	12,8
МОРКОВЬ	6,51	4,88	0,1	0	0,3	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,1	3,4	0	0	0,3	1,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0