



МЕНЮ

Ясли 10 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАБАЧКАМИ и (соус сметанный № 454)	150/120/30		2,57	9,06	12,73	151,63
КАРТОФЕЛЬ	57	45,6	0,88	0,17	7,21	34,06
МОРКОВЬ	28,38	22,7	0,29	0,02	1,52	7,71
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	35,6	28,5	0,49	0,03	1,30	7,74
КАБАЧКИ СВЕЖИЕ	30,5	22,7	0,14	0,07	1,01	5,29
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	10,8	7,2	0,21	0,01	0,46	2,79
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,6	5,6	0,00	5,42	0,00	48,83
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	0,9	0,9	0,10	0,01	0,61	2,92
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,9	0,9	0,00	0,72	0,01	6,53
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19,7	19,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	17,9	17,9	0,46	2,61	0,61	35,76
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30		2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ЧАЙ С САХАРОМ	170/9		0,06	0,00	8,84	35,55
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,2	142,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	9	9	0,00	0,00	8,71	34,83
			4,92	9,25	36,62	258,23
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	114	100	0,40	0,40	9,80	47,00
БАНАН	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,40	0,40	9,80	47,00
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150		1,67	1,73	12,10	70,80
КАРТОФЕЛЬ	56,25	45	0,87	0,17	7,12	33,61
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ	6	6	0,64	0,08	4,10	19,67
МОРКОВЬ	7,5	6	0,08	0,01	0,40	2,04
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,08	0,01	0,48	2,39
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0,00	0,00	0,00	0,00
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	160		12,50	8,07	26,12	238,57
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	56	52,1	9,05	1,87	0,00	64,18
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
КАРТОФЕЛЬ	185	148	2,87	0,57	23,40	110,54

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,1	11	0,15	0,02	0,87	4,37
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3	3	0,39	0,00	1,79	8,69
СОУС СМЕТАННЫЙ № 354		30	0,42	1,13	1,74	22,12
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,2	2,2	0,23	0,03	1,49	7,13
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,5	22,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,19	1,10	0,25	14,99
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ИКРА МОРКОВНАЯ		30	0,55	1,49	3,14	28,74
МОРКОВЬ	30	24	0,30	0,02	1,61	8,15
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,9	5	0,07	0,01	0,40	1,99
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,18	0,00	0,74	3,96
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
САХАР ПЕСОК	0,4	0,4	0,00	0,00	0,39	1,55
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ		25	1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ СОРТ	25	25	1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ СТОЛОВЫЙ		25	1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (С ВИТАМИНОМ " С")		150	0,12	0,12	17,37	71,73
ЯБЛОКИ	34	30	0,12	0,12	2,85	13,68
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	107,5	107,5	0,00	0,00	0,00	0,00
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
			18,83	12,92	83,62	542,16
Полдник						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		120	4,08	4,24	20,93	138,40
ПШЕНО	23,8	23,8	2,66	0,62	16,26	81,26
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	49,8	49,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	49,8	49,8	1,40	1,21	2,32	26,08
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0,00	0,00	2,33	9,29
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ		20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ СОРТ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ЧАЙ С МОЛОКОМ		150	2,57	2,18	11,05	74,72
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,00	0,08	0,49
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,18	4,19	47,14
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			8,18	6,54	42,02	260,48
			32,33	29,11	172,06	1 107,87