



МЕНЮ

Ясли10 часов

ДЕНЬ 3

05050224

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ (С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И САХАРОМ)	150/4/4		6,07	5,76	26,65	183,04
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	36,2	36,2	4,42	1,15	20,05	108,16
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	58	58	1,63	1,41	2,70	30,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58	58	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
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
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	170		0,56	0,23	15,60	77,40
ШИПОВНИК СУХОЙ	17	17	0,56	0,23	7,96	46,83
САХАР ПЕСОК	7,9	7,9	0,00	0,00	7,64	30,57
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0,00	0,00	0,00	0,00
			8,92	6,18	57,30	331,49
II Завтрак						
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	100		2,90	2,50	4,00	53,00
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	103,63	100	2,90	2,50	4,00	53,00
			2,90	2,50	4,00	53,00
Обед						
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	150		1,63	3,41	8,16	69,73
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	11,3	11,3	1,18	0,15	7,66	36,61
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3	0,37	0,34	0,02	4,57
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,1	2,1	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,08	0,01	0,48	2,39
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5	142,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	50		7,71	6,09	5,10	106,25
ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА БРОЙЛЕРА	37,27	36,9	6,69	5,76	0,00	78,74
ХЛЕБ ПШЕНИЧН ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ СОРТ	9,4	9,4	0,70	0,06	4,58	21,59
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	11,3	11,3	0,32	0,27	0,52	5,92
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	110		11,74	4,73	24,53	187,82
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	52,8	52,5	11,72	0,81	24,49	152,27

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,9	4,9	0,02	3,92	0,04	35,55
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1	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 ИОДИРОВАННАЯ	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						
САХАР ПЕСОК	34	30	0,12	0,12	2,85	13,68
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	107,5	107,5	0,00	0,00	0,00	0,00
	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
			25,32	16,22	81,45	574,47
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		60	10,67	7,40	10,28	153,36
ТВОРОГ 9,0 % ЖИРНОСТИ пачка	56,3	55,2	9,64	4,82	1,61	90,49
КРУПА МАННАЯ	3,6	3,6	0,36	0,04	2,46	11,48
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0,00	0,00	4,65	18,58
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,4	0,29	0,27	0,02	3,66
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0,01	1,92	0,02	17,41
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2,4	2,4	0,31	0,00	1,44	6,95
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	2,4	2,4	0,06	0,35	0,08	4,79
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)		20	0,38	0,97	2,64	20,88
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,28	0,24	0,47	5,24
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,9	0,9	0,00	0,72	0,01	6,53
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,9	0,9	0,10	0,01	0,61	2,92
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0,00	0,00	1,55	6,19
ВАНИЛИН	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
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
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
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0,00	0,00	0,00	0,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			13,62	10,55	23,97	248,96
			50,76	35,45	166,72	1 207,92