

Утверждаю

заведующая

Мухоморова Т.В.



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ		40	4,93	4,46	0,27	60,92
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40	4,93	4,46	0,27	60,92
ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ		65	0,00	0,00	0,00	0,00
ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	65	65	0,00	0,00	0,00	0,00
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ или (помидор)		30	0,12	0,02	0,26	1,95
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	15	15	0,12	0,02	0,26	1,95
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ.	15	15	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
БУТЕРБРОД с МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		35/30/5	2,32	4,32	15,09	108,45
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ЧАЙ С САХАРОМ		200/11	0,10	0,00	10,85	43,77
САХАР ПЕСОК	11	11	0,00	0,00	10,65	42,57
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176	176	0,00	0,00	0,00	0,00
			9,76	8,99	41,52	286,14
II Завтрак						
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ (ряженка)		100	2,90	2,50	4,10	53,50
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	51,81	50	1,45	1,25	2,00	26,50
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	51,55	50	1,45	1,25	2,10	27,00
			2,90	2,50	4,10	53,50
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ		180	1,89	2,06	14,28	83,32
КАРТОФЕЛЬ	77,14	54	1,05	0,21	8,54	40,33
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	7,2	7,2	0,65	0,08	4,68	22,00
МОРКОВЬ	9	7,2	0,09	0,01	0,49	2,44
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,10	0,01	0,57	2,86
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0,00	1,75	0,00	15,69
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ		70	15,17	8,92	2,44	168,93
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	103,2	85,2	14,79	3,06	0,00	104,95
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,6	3,6	0,38	0,05	2,44	11,66

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,81	0,00	52,32
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ		30	0,65	1,63	2,84	32,16
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,19	1,10	0,25	14,99
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,24	0,03	1,56	7,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,5	22,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,08	0,01	0,48	2,39
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,6	0,6	0,00	0,49	0,00	4,36
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,14	0,00	0,55	2,97
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ		130/5	4,88	4,33	31,16	183,29
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	45,5	45,5	4,86	0,57	31,12	149,18
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0,02	3,76	0,04	34,11
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26,3	26,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ или (помидор)		50	0,20	0,03	0,43	3,25
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	25	25	0,20	0,03	0,43	3,25
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ.	25	25	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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ СТОЛОВЫЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ СУХОФРУКТОВ (С ВИТАМИНОМ С)		180	0,00	0,00	13,94	55,74
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	14,4	14,4	0,00	0,00	13,94	55,74
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,18	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,7	182,7	0,00	0,00	0,00	0,00
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
			27,07	17,42	92,86	658,93
Полдник						
БЛИНЧИКИ		80	4,28	2,40	24,56	136,71
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	33,3	33,3	3,49	0,42	22,58	107,88
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	83,2	83,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,16 шт.	6,4	0,79	0,72	0,04	9,75
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3	0,00	1,26	0,00	11,34
ПОВИДЛО		20	0,08	0,00	12,80	51,53
ПОВИДЛО	20	20	0,08	0,00	12,80	51,53
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,56	2,96	14,99	101,93
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,09	2,67	5,12	57,62
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,47	0,29	0,19	5,61
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0,00	0,00	0,00	0,00
			7,92	5,36	52,35	290,17
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,65	34,27	190,83	1 288,74