

Утверждаю
заведующая
Мухортова Т.В.



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ " ГЕРКУЛЕС "		170	5,01	6,83	22,71	172,73
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	25	25	2,99	1,50	14,99	85,36
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	71,2	71,2	2,00	1,73	3,32	37,30
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	71,2	71,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0,00	0,00	4,36	17,42
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0,02	3,60	0,04	32,65
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 ЛИМОНОМ И САХАРОМ		200/5/13	0,16	0,01	12,96	53,31
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,56	0,56	0,11	0,00	0,23	1,35
САХАР ПЕСОК	13	13	0,00	0,00	12,58	50,31
ЛИМОН	5,68	5	0,05	0,01	0,15	1,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176	176	0,00	0,00	0,00	0,00
			7,46	7,03	50,72	297,09
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ или БАНАНЫ)		100	0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ					9,80	47,00
БАНАН	114	100	0,40	0,40	0,00	0,00
	0	0	0,00	0,00		
			0,40	0,40	9,80	47,00
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ		180	1,60	2,46	9,82	67,95
КАРТОФЕЛЬ	46,29	32,4	0,63	0,13	5,12	24,20
МОРКОВЬ	8,25	6,6	0,09	0,01	0,45	2,24
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,7	6,6	0,09	0,01	0,52	2,63
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0,00	1,55	0,00	13,95
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	121,5	121,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,5	5,5	0,57	0,07	3,72	17,82
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,6	0,6	0,00	0,49	0,00	4,36
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	1,8	0,22	0,20	0,01	2,75
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8,7	8,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЕНКА		70	11,66	10,38	11,28	185,48
ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА БРОЙЛЕРА	51,82	51,3	9,30	8,01	0,00	109,47

БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	12,8	12,8	0,95	0,08	6,23	29,40
МОЛОКО ПАСТЕР 2,5% ЖИРНОСТИ	18,4	18,4	0,51	0,45	0,85	9,64
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,89	0,00	4,18	20,29
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0,01	1,84	0,02	16,68
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ		130	13,88	5,61	29,02	222,19
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	62,4	62,1	13,85	0,96	28,97	180,11
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8	0,03	4,65	0,05	42,08
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	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
			31,62	18,93	92,26	666,85
Полдник						
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"		50	4,44	2,49	17,25	109,20
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	19,5	19,5	2,05	0,24	13,22	63,18
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,12	0,01	0,75	3,56
САХАР ПЕСОК	2,8	2,8	0,00	0,00	2,71	10,83
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,6	0,6	0,00	0,49	0,00	4,36
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,2	0,40	0,36	0,02	4,87
МОЛОКО ПАСТЕР 2,5% ЖИРНОСТИ	5,8	5,8	0,16	0,15	0,27	3,04
ТВОРОГ 9,0 % ЖИРНОСТИ пачка	9,1	8,9	1,55	0,78	0,26	14,59
ДРОЖЖИ СУХИЕ БЫСТРОДЕЙСТВУЮЩИЕ	0,9	0,9	0,11	0,02	0,02	0,67
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАНИЛИН	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,01 шт.	0,4	0,05	0,05	0,00	0,61
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,4	0,4	0,00	0,39	0,00	3,49
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,83	2,18	15,43	93,29
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,30	0,00	1,56	7,45
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
МОЛОКО ПАСТЕР 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,18	4,19	47,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			7,27	4,67	32,68	202,49
			46,75	31,03	185,46	1 213,43