



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	170		6,97	7,34	27,76	205,15
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	41,7	41,7	5,09	1,34	23,10	124,59
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65,8	65,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	65,8	65,8	1,85	1,60	3,07	34,46
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0,00	0,00	1,55	6,19
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,5	5,5	0,03	4,40	0,04	39,91
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
			9,42	7,54	55,77	329,51
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ или БАНАНЫ)	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						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (со сметаной)	184/4		1,38	4,13	8,93	80,49
СВЕКЛА	36,13	28,9	0,42	0,03	2,46	11,78
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	18	14,4	0,25	0,01	0,66	3,91
КАРТОФЕЛЬ	20,57	14,4	0,28	0,06	2,28	10,76
МОРКОВЬ	11,25	9	0,12	0,01	0,60	3,06
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,7	7,2	0,10	0,01	0,57	2,86
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,6	2,6	0,12	0,00	0,48	2,57
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0,00	0,00	1,75	6,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144,3	144,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,6	3,6	0,09	0,52	0,13	7,20
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ФИЛЕ цыпленка бройлера	70		10,78	8,52	7,13	148,59
ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА БРОЙЛЕРА	52,15	51,63	9,36	8,06	0,00	110,18

ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	13,13	13,13	0,97	0,08	6,39	30,16
МОЛОКО ПАСТЕР 2,5% ЖИРНОСТИ	15,75	15,75	0,45	0,38	0,74	8,25
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (с маслом сливочным)		130/5	2,76	4,93	18,76	130,70
КАРТОФЕЛЬ	160,86	112,6	2,18	0,44	17,80	84,10
МОЛОКО ПАСТЕР 2,5% ЖИРНОСТИ	19,7	19,7	0,55	0,48	0,92	10,32
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ		50	1,01	2,49	5,86	50,26
СВЕКЛА	50	40	0,58	0,04	3,41	16,30
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,8	8,3	0,12	0,02	0,66	3,30
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6,6	6,6	0,31	0,00	1,21	6,53
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0,00	0,00	0,58	2,32
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
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (С ВИТАМИНОМ "С")		180	0,12	0,11	21,97	89,91
ЯБЛОКИ	30,7	27	0,11	0,11	2,57	12,31
САХАР ПЕСОК	14,4	14,4	0,00	0,00	13,94	55,74
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	7,2	7,2	0,01	0,00	5,46	21,86
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	177,4	177,4	0,00	0,00	0,00	0,00
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
			20,33	20,63	90,42	632,19
Полдник						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ (С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И САХАРОМ)		180/5/5	4,40	6,10	32,95	204,56
КРУПА РИСОВАЯ	34,4	34,4	2,34	0,33	24,70	111,11
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	72,2	72,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР 2,5% ЖИРНОСТИ	72,2	72,2	2,03	1,76	3,37	37,82
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,83	2,18	15,53	93,68
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,30	0,00	1,56	7,45
САХАР ПЕСОК	10,1	10,1	0,00	0,00	9,78	39,09
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
			9,52	8,47	63,53	369,29
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			39,67	37,04	219,52	1 377,99