

Утверждаю
заведующая
Мухортова Т.В.



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		170	5,77	6,04	29,62	196,40
ПШЕНО						
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,7	33,7	3,76	0,88	23,01	115,06
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	70,6	70,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	70,6	70,6	1,99	1,72	3,29	36,98
САХАР ПЕСОК	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,4	3,4	0,00	0,00	3,29	13,16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	4,3	4,3	0,02	3,44	0,03	31,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ		30	2,29	0,19	15,05	71,05
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ШИПОВНИК СУХОЙ		200	0,66	0,27	20,12	98,06
САХАР ПЕСОК	20	20	0,66	0,27	9,37	55,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11,1	11,1	0,00	0,00	10,75	42,96
	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
			8,72	6,50	64,79	365,51
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						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ		180	2,32	3,15	8,97	74,28
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	31,7	25,2	0,44	0,03	1,14	6,85
КАРТОФЕЛЬ	39,14	27,4	0,53	0,11	4,34	20,47
МОРКОВЬ	4,5	3,6	0,05	0,00	0,24	1,22
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,10	0,01	0,57	2,86
ФАСОЛЬ	5,8	5,8	1,18	0,12	2,65	16,76
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0,02	2,88	0,03	26,12
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136,8	136,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ		70	8,54	2,76	4,19	76,03
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	70,29	47,8	7,37	0,42	0,00	33,39
МОРКОВЬ	17,5	14	0,17	0,01	0,94	4,75
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	5,8	5,8	0,43	0,04	2,82	13,33
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,6	4,7	0,07	0,01	0,38	1,87
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	3,95	0,49	0,44	0,03	6,01
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7	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
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00

