



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170		4,64	5,43	24,53	165,05
КРУПА МАННАЯ	26,1	26,1	2,61	0,25	17,88	83,29
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	71,4	71,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	71,4	71,4	2,01	1,74	3,33	37,40
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,4	3,4	0,00	0,00	3,29	13,16
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0,02	3,44	0,03	31,20
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 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
			7,03	5,62	50,43	279,87
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						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (СО СМЕТАНОЙ)	184/4		1,41	4,22	6,52	72,06
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	45	36	0,63	0,04	1,64	9,78
КАРТОФЕЛЬ	30,86	21,6	0,42	0,09	3,41	16,13
МОРКОВЬ	11,25	9	0,12	0,01	0,60	3,06
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,57	7,2	0,10	0,01	0,57	2,86
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0,00	0,00	0,00	0,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,86	0,86	0,04	0,00	0,16	0,85
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,10	0,58	0,14	7,99
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕННЫЙ	70		11,13	11,74	10,50	191,99
ГОВЯДИНА Б/К	53,6	51,4	9,27	7,97	0,00	108,69
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	12,9	12,9	0,95	0,08	6,28	29,63
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,4	16,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,89	0,00	4,18	20,29
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0,02	3,69	0,04	33,38
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ		130	0,02	3,69	0,04	33,38
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	31,5	31,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100,9	100,9	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	4,6	4,6	0,02	3,69	0,04	33,38
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
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО (С ВИТАМИНОМ С)		180	0,01	0,00	27,74	110,91
СОК в ассортименте	54	54	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	21,6	21,6	0,00	0,00	20,91	83,59
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	9	9	0,01	0,00	6,83	27,32
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0,00	0,00	0,00	0,00
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
			17,05	20,13	73,00	543,83
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		80	14,24	9,86	13,70	204,49
ТВОРОГ 9% весовой	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА МАННАЯ	4,8	4,8	0,48	0,05	3,29	15,32
САХАР ПЕСОК	6,4	6,4	0,00	0,00	6,20	24,77
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,2	0,40	0,36	0,02	4,87
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0,02	2,56	0,03	23,22
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,2	3,2	0,41	0,00	1,91	9,27
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,2	3,2	0,08	0,47	0,11	6,39
ТВОРОГ 9,0 % ЖИРНОСТИ пачка	75,1	73,6	12,85	6,42	2,14	120,65
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)		30	0,59	1,52	3,99	31,85
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,43	0,37	0,70	7,86
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0,01	1,13	0,01	10,16
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,15	0,02	0,95	4,54
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0,00	0,00	2,33	9,29
ВАНИЛИН	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
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
			18,39	14,34	32,68	338,27
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42,87	40,49	165,91	1 208,97