

Утверждаю
заведующая
Мушторова Т.В.



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		170	3,77	5,44	24,69	163,30
КРУПА РИСОВАЯ	25,2	25,2	1,71	0,24	18,09	81,40
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	72,4	72,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР 2,5% ЖИРНОСТИ	72,4	72,4	2,04	1,76	3,38	37,93
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,3	3,3	0,00	0,00	3,19	12,77
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 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
			6,22	5,64	52,70	287,66
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	0,00	0,00
			0,40	0,40	9,80	47,00
Обед						
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ		180	3,31	2,52	18,41	109,72
КАРТОФЕЛЬ	64,86	45,4	0,88	0,17	7,18	33,91
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	18	18	2,20	0,57	9,97	53,78
МОРКОВЬ	10,75	8,6	0,11	0,01	0,57	2,92
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,8	8,6	0,12	0,02	0,69	3,42
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0,00	1,75	0,00	15,69
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0,00	0,00	0,00	0,00
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		70	10,71	10,56	2,84	149,29
ГОВЯДИНА Б/К	58,87	56,4	10,18	8,75	0,00	119,26
МОРКОВЬ	8,25	6,6	0,09	0,01	0,45	2,24
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,3	6,1	0,09	0,01	0,49	2,43
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,6	3,6	0,16	0,00	0,66	3,56
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,2	2,2	0,01	1,77	0,02	15,97
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,8	1,8	0,18	0,02	1,22	5,83
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,2	23,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
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
			23,38	17,89	94,55	633,53
Полдник						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА		80	12,30	8,83	19,51	210,50
ТВОРОГ 9,0 % ЖИРНОСТИ пачка	61,2	60	10,48	5,24	1,75	98,36
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА МАННАЯ	6,4	6,4	0,64	0,06	4,38	20,43
САХАР ПЕСОК	6,4	6,4	0,00	0,00	6,20	24,77
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,1	0,50	0,46	0,03	6,25
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	8	8	0,17	0,04	5,10	21,81
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
ВАНИЛИН	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 8,5 % ЖИРНОСТИ		20	1,44	1,70	11,10	65,60
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	20	1,44	1,70	11,10	65,60
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,56	2,96	14,99	101,93
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,47	0,29	0,19	5,61
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
МОЛОКО ПАСТЕР 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,09	2,67	5,12	57,62
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0,00	0,00	0,00	0,00
			17,30	13,49	45,60	378,03
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,30	37,42	202,65	1 346,22