

Утверждаю
заведующая
Мухортова Т.В.



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		170	2,03	5,18	6,65	81,76
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	34	34	0,00	0,00	0,00	0,00
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 МОЛОКОМ		200	2,87	2,43	15,54	96,06
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
САХАР ПЕСОК	11,1	11,1	0,00	0,00	10,75	42,96
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	2,43	4,66	52,38
			7,19	7,80	37,24	248,87
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						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ ЛУЩЕННЫЙ)		180	4,13	3,87	13,58	105,97
КАРТОФЕЛЬ	51,43	36	0,70	0,14	5,69	26,89
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	14,6	14,4	3,21	0,22	6,72	41,77
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,10	0,01	0,57	2,86
МОРКОВЬ	11,25	9	0,12	0,01	0,60	3,06
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ		70	11,00	3,51	6,63	102,33
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	87,5	59,5	9,18	0,52	0,00	41,55
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,7	14	0,19	0,03	1,12	5,57
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,8	0,35	0,31	0,02	4,27
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8,8	8,8	1,13	0,00	5,25	25,50
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0,00	2,52	0,00	22,67
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	5,3	5,3	0,15	0,13	0,24	2,77
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130	7,40	6,00	33,60	218,00
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	60	60	7,33	1,92	33,23	179,26
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ		50	0,72	2,97	3,24	42,58
СВЕКЛА	37,5	30	0,44	0,03	2,56	12,22
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10	10	0,08	0,01	0,16	1,26
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,97	2,5	0,04	0,01	0,20	1,00
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	7,47	5	0,16	0,01	0,32	1,94
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
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 СВЕЖИХ ПЛОДОВ ЯБЛОК (С ВИТАМИНОМ С)		180	0,14	0,14	20,84	86,08
ЯБЛОКИ	40,86	36	0,14	0,14	3,42	16,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	149,4	149,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	18	18	0,00	0,00	17,42	69,67
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,18	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
			27,67	16,94	105,66	687,20
Полдник						
ОЛАДЫ		80	6,78	9,66	42,28	282,79
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	59,2	59,2	6,20	0,75	40,14	191,80
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,9	0,36	0,32	0,02	4,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	59,2	59,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ СУХИЕ БЫСТРОДЕЙСТВУЮЩИЕ	1,6	1,6	0,19	0,03	0,03	1,20
САХАР ПЕСОК	2,1	2,1	0,00	0,00	2,04	8,13
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,7	3,7	0,00	3,59	0,00	32,26
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,2	6,2	0,03	4,97	0,05	44,99
ПОВИДЛО		20	0,08	0,00	12,80	51,53
ПОВИДЛО	20	20	0,08	0,00	12,80	51,53
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА(С ВИТАМИНОМ С)		180	0,59	0,24	18,11	88,29
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,59	0,24	8,43	49,59
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
			7,45	9,90	73,19	422,61
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42,71	35,04	225,89	1 405,68