



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	170		9,93	10,24	36,21	277,91
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	52,9	52,9	5,65	0,67	36,17	173,44
СЫР РОССИЙСКИЙ	20,8	18,9	4,25	5,41	0,00	66,74
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,2	5,2	0,03	4,16	0,04	37,73
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	287,5	287,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	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
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
			12,32	10,43	62,11	392,73
II Завтрак						
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ (кефир)	100		2,90	2,50	4,00	53,00
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	103,63	100	2,90	2,50	4,00	53,00
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
			2,90	2,50	4,00	53,00
Обед						
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ (СО СМЕТАНОЙ)	184/4		2,67	4,33	11,41	98,05
СВЕКЛА	36	28,8	0,42	0,03	2,45	11,74
КАРТОФЕЛЬ	25,71	18	0,35	0,07	2,84	13,44
МОРКОВЬ	11,25	9	0,12	0,01	0,60	3,06
ФАСОЛЬ	7,2	7,2	1,46	0,14	3,28	20,82
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,57	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	1,08	1,08	0,00	0,00	1,05	4,18
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,44	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,10	0,58	0,14	7,99
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ГОВЯЖЕЙ ПЕЧЕНЬЮ (СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ № 357)	200/170/30		13,84	9,31	24,36	253,09
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	64	59,5	10,33	2,13	0,00	73,30
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7	0,01	2,16	0,02	19,59
КАРТОФЕЛЬ	172,43	120,7	2,34	0,47	19,08	90,15
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,8	9,9	0,14	0,02	0,79	3,94

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0,01	1,45	0,01	13,06
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0,01	1,45	0,01	13,06
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2,7	2,7	0,35	0,00	1,61	7,83
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,19	1,10	0,25	14,99
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,24	0,03	1,56	7,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,5	22,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,08	0,01	0,48	2,39
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,6	0,6	0,00	0,49	0,00	4,36
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,14	0,00	0,55	2,97
ИКРА МОРКОВНАЯ		50	0,92	2,49	5,04	47,10
МОРКОВЬ	50	40	0,50	0,04	2,68	13,58
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,8	8,4	0,12	0,02	0,67	3,34
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6,5	6,5	0,30	0,00	1,20	6,43
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0,00	0,00	0,49	1,94
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	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 ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (С ВИТАМИНОМ С)		180	0,24	0,10	31,12	130,75
ШИПОВНИК СУХОЙ	7,2	7,2	0,23	0,10	3,38	19,84
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
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,28	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	196,2	196,2	0,00	0,00	0,00	0,00
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
			21,95	16,68	99,70	661,23
Полдник						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		180	4,90	5,70	26,01	174,58
КРУПА МАННАЯ	27,7	27,7	2,76	0,27	18,97	88,40
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75,6	75,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75,6	75,6	2,12	1,83	3,52	39,60
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0,00	0,00	3,48	13,93
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0,02	3,60	0,04	32,65
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
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		180	5,06	4,37	8,38	94,28
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5,06	4,37	8,38	94,28
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			12,25	10,26	49,44	339,91
			49,42	39,87	215,25	1 446,87