



## МЕНЮ

### Ясли10 часов

### ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140		4,75	4,94	24,43	161,56
ПШЕНО	27,8	27,8	3,10	0,73	18,98	94,91
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,1	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	58,1	58,1	1,63	1,41	2,71	30,43
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2,8	2,8	0,00	0,00	2,71	10,83
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0,02	2,80	0,03	25,39
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
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	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
			<b>7,63</b>	<b>5,37</b>	<b>57,59</b>	<b>320,90</b>
<b>II Завтрак</b>						
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
			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>
<b>Обед</b>						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	150		1,94	2,63	7,46	61,78
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	26,4	21	0,37	0,02	0,96	5,70
КАРТОФЕЛЬ	32,57	22,8	0,45	0,09	3,61	17,03
МОРКОВЬ	3,75	3	0,04	0,00	0,20	1,02
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,08	0,01	0,48	2,39
ФАСОЛЬ	4,8	4,8	0,98	0,10	2,19	13,87
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114	114	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50		6,10	1,94	2,97	53,86
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	50,15	34,1	5,26	0,30	0,00	23,81
МОРКОВЬ	12,5	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	4,1	4,1	0,30	0,03	2,00	9,42
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3,4	0,05	0,01	0,27	1,35
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,8	0,35	0,31	0,02	4,27
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5	5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0,01	1,28	0,01	11,61
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00



ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ		30	0,90	0,06	1,89	11,64
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	44,8	30	0,90	0,06	1,89	11,64
РИС ОТВАРНОЙ		110	2,70	4,39	28,25	163,22
КРУПА РИСОВАЯ	39,3	39,3	2,67	0,38	28,21	126,94
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ		25	1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ СОРТ	25	25	1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ СТОЛОВый		25	1,66	0,22	10,60	50,99
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНых ( ВИТАМИНОМ "С")		150	0,24	0,01	18,09	74,17
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152,2	152,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯБЛОКИ СУШЕНые	11,3	11,3	0,24	0,01	6,47	27,73
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>15,45</b>	<b>9,41</b>	<b>81,81</b>	<b>474,87</b>
<b>Полдник</b>						
СУП МОЛОЧНОый С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		150	3,23	2,80	12,59	88,84
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	69	69	1,94	1,68	3,21	36,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	69	69	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВИСШ. СОРТ	12	12	1,28	0,16	8,21	39,34
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,2	1,2	0,01	0,96	0,01	8,71
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0,00	0,00	1,16	4,65
ХЛЕБ ПШЕНИЧНОый ФОРМОВОЙ		25	1,91	0,16	12,55	59,21
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	25	25	1,91	0,16	12,55	59,21
ЧАЙ С МОЛОКОМ		150	2,19	1,82	15,76	88,63
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,5	64,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ ЧЕРНОый БАЙХОВый	0,4	0,4	0,08	0,00	0,16	0,96
САХАР ПЕСОК	12,5	12,5	0,00	0,00	12,11	48,38
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,11	1,82	3,49	39,29
			<b>7,33</b>	<b>4,78</b>	<b>40,90</b>	<b>236,68</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>30,81</b>	<b>19,96</b>	<b>190,10</b>	<b>1 079,45</b>