



МЕНЮ

Ясли 10 часов

ДЕНЬ 6 *10.03.*

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		70	6,82	11,98	1,26	140,18
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,27 шт.	50,9	6,27	5,67	0,35	77,51
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	19	19	0,53	0,47	0,88	9,95
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0,00	3,20	0,00	28,78
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0,02	2,64	0,03	23,94
ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ		50	0,00	0,00	0,00	0,00
ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	50	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
ЧАЙ С САХАРОМ		180/10	0,10	0,00	9,88	39,90
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	159,3	159,3	0,00	0,00	0,00	0,00
			8,83	12,14	23,69	239,29
II Завтрак						
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ (ряженка)		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						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ		150	1,44	1,71	12,31	70,51
КАРТОФЕЛЬ	64,29	45	0,87	0,17	7,12	33,61
КРУПА РИСОВАЯ	6	6	0,41	0,06	4,31	19,38
МОРКОВЬ	7,5	6	0,08	0,01	0,40	2,04
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,08	0,01	0,48	2,39
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ФИЛЕ цыпленка бройлера		50	7,71	6,09	5,10	106,25
ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА БРОЙЛЕРА	37,3	36,9	6,69	5,76	0,00	78,74
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	9,4	9,4	0,70	0,06	4,58	21,59
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	11,3	11,3	0,32	0,27	0,52	5,92

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (с маслом сливочным)	110/4		2,36	3,98	15,98	109,44
КАРТОФЕЛЬ	137	95,9	1,86	0,37	15,16	71,62
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	16,8	16,8	0,48	0,41	0,79	8,80
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ или (помидор)	30		0,12	0,02	0,26	1,95
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	15	15	0,12	0,02	0,26	1,95
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	15	15	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
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА (С ВИТАМИНОМ С)	150		0,08	0,00	21,28	85,39
ПОВИДЛО	18	18	0,07	0,00	11,52	46,38
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	5,2	5,2	0,01	0,00	3,95	15,79
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	143,2	143,2	0,00	0,00	0,00	0,00
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
			15,28	12,18	78,08	483,74
Полдник						
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	150		3,19	5,22	17,63	130,73
КРУПА РИСОВАЯ	7,5	7,5	0,51	0,08	5,38	24,23
ПШЕНО	7,5	7,5	0,83	0,19	5,12	25,61
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65,2	65,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	65,2	65,2	1,83	1,58	3,04	34,15
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0,02	3,37	0,03	30,48
САХАР ПЕСОК	4,2	4,2	0,00	0,00	4,06	16,26
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150		2,36	1,82	12,82	77,63
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,5	2,5	0,25	0,00	1,30	6,21
САХАР ПЕСОК	8,3	8,3	0,00	0,00	8,03	32,13
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	2,11	1,82	3,49	39,29
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0,00	0,00	0,00	0,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			7,46	7,20	43,00	267,57
			34,47	34,02	148,77	1 043,60