



МЕНЮ

Ясли 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	140		1,68	4,23	5,48	67,02
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	28	28	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,8	58,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	58,8	58,8	1,66	1,43	2,74	30,80
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
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		2,63	2,18	18,91	106,39
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,18	4,19	47,14
			6,60	6,60	39,44	244,46
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ или БАНАНЫ)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ						
БАНАН	114	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	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)	150		3,44	3,23	11,32	88,31
КАРТОФЕЛЬ	42,86	30	0,58	0,12	4,74	22,41
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	12,2	12	2,68	0,18	5,60	34,80
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,08	0,01	0,48	2,39
МОРКОВЬ	9,38	7,5	0,10	0,01	0,50	2,55
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	50		7,78	2,34	4,46	70,08
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	62,5	42,5	6,56	0,37	0,00	29,68
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	4,2	4,2	0,12	0,11	0,19	2,20
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,7	0,21	0,19	0,01	2,59
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5,8	5,8	0,75	0,00	3,46	16,81
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7	0,00	1,65	0,00	14,82

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,2	4,2	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		110	6,26	5,08	28,44	184,53
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	50,8	50,8	6,21	1,63	28,14	151,77
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	76,2	76,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0,02	3,37	0,03	30,48
СОУС СМЕТАННЫЙ № 354		30	0,43	1,13	1,81	22,44
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
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,19	1,10	0,25	14,99
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ		30	0,42	1,79	1,94	25,54
СВЕКЛА	22,5	18	0,26	0,02	1,53	7,33
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	6	6	0,05	0,01	0,10	0,76
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,8	1,5	0,02	0,00	0,12	0,60
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	4,5	3	0,09	0,01	0,19	1,16
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0,00	1,75	0,00	15,69
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 СВЕЖИХ ПЛОДОВ ЯБЛОК (С ВИТАМИНОМ "С")		150	0,12	0,12	17,37	71,73
ЯБЛОКИ	30	30	0,12	0,12	2,85	13,68
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0,00	0,00	0,00	0,00
			22,02	14,07	88,49	572,83
Полдник						
ОЛАДЬИ		60	5,10	7,30	31,75	212,81
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	44,4	44,4	4,66	0,56	30,11	143,85
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,2	0,27	0,24	0,02	3,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	44,4	44,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ СУХИЕ БЫСТРОДЕЙСТВУЮЩИЕ	1,2	1,2	0,15	0,02	0,03	0,90
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0,00	0,00	1,55	6,19
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0,00	2,72	0,00	24,41
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0,02	3,76	0,04	34,11
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)		150	0,49	0,20	15,06	73,45
ШИПОВНИК СУХОЙ	15	15	0,49	0,20	7,03	41,32
САХАР ПЕСОК	8,3	8,3	0,00	0,00	8,03	32,13
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
			5,67	7,50	59,61	337,79
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			34,69	28,57	197,34	1 202,08