



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАБАЧКАМИ и (соус сметанный№ 454)	170/130/40		2,36	8,62	11,40	141,81
КАРТОФЕЛЬ	50,25	40,2	0,78	0,16	6,35	30,02
МОРКОВЬ	25,13	20,1	0,25	0,02	1,35	6,83
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	31,4	25,1	0,44	0,03	1,14	6,82
КАБАЧКИ СВЕЖИЕ	26,8	20,1	0,12	0,06	0,89	4,68
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	9,5	6,3	0,19	0,01	0,40	2,44
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,9	0,9	0,10	0,01	0,61	2,92
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,9	0,9	0,00	0,72	0,01	6,53
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,3	17,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	19	19	0,48	2,76	0,65	37,97
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	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		0,06	0,00	10,78	43,29
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	165,8	165,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	11	11	0,00	0,00	10,65	42,57
			4,71	8,81	37,23	256,15
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	100		0,39	0,39	9,51	45,59
ЯБЛОКИ	113,64	100	0,39	0,39	9,51	45,59
БАНАН	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,39	0,39	9,51	45,59
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180		2,01	2,07	14,53	84,93
КАРТОФЕЛЬ	67,5	54	1,05	0,21	8,54	40,33
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	7,2	7,2	0,77	0,09	4,93	23,61
МОРКОВЬ	9	7,2	0,09	0,01	0,49	2,44
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,10	0,01	0,57	2,86
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0,00	1,75	0,00	15,69
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0,00	0,00	0,00	0,00
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200		15,60	10,09	32,67	298,21
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	70	65,1	11,30	2,34	0,00	80,20
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,75	3,75	0,02	3,00	0,03	27,21
КАРТОФЕЛЬ	231,25	185	3,59	0,72	29,26	138,18

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,37	13,75	0,18	0,03	1,10	5,47
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0,01	2,00	0,02	18,14
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0,01	2,00	0,02	18,14
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,75	3,75	0,49	0,00	2,24	10,87
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	30		0,65	1,63	2,84	32,16
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	7,1	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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ 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
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
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0,00	0,00	0,00	0,00
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
			23,60	16,87	103,69	680,72
Полдник						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150		5,10	5,34	26,11	173,21
ПШЕНО	29,7	29,7	3,32	0,78	20,28	101,40
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	62,3	62,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	62,3	62,3	1,76	1,51	2,90	32,63
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0,02	3,05	0,03	27,57
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		3,09	2,62	13,25	89,66
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,24	0,24	0,05	0,00	0,10	0,58
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48	48	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0,00	0,00	8,13	32,51
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	108	108	3,04	2,62	5,02	56,57
			10,48	8,15	54,41	333,92
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			39,18	34,22	204,84	1 316,38