



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1- й вариант)	170		3,49	3,55	14,86	106,20
МОРКОВЬ	46,13	36,9	0,47	0,04	2,47	12,53
КАРТОФЕЛЬ	43,75	35	0,68	0,14	5,54	26,14
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	26,2	17	0,51	0,03	1,08	6,60
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	47,2	37,8	0,66	0,04	1,73	10,26
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР 2,5% ЖИРНОСТИ	28,9	28,9	0,81	0,70	1,35	15,14
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0,02	2,56	0,03	23,22
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,2	3,2	0,34	0,04	2,17	10,37
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,9	28,9	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0,00	0,00	0,49	1,94
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	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 И ЛИМОНОМ	200/10/7		0,12	0,01	10,01	41,73
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	165,2	165,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЛИМОН	7,95	7	0,06	0,01	0,20	2,31
			5,90	3,75	39,92	218,98
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 ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	180		2,32	3,15	8,97	74,28
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	31,7	25,2	0,44	0,03	1,14	6,85
КАРТОФЕЛЬ	34,25	27,4	0,53	0,11	4,34	20,47
МОРКОВЬ	4,5	3,6	0,05	0,00	0,24	1,22
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,10	0,01	0,57	2,86
ФАСОЛЬ	5,8	5,8	1,18	0,12	2,65	16,76
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0,02	2,88	0,03	26,12
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136,8	136,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,35	1,35	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70		11,39	11,52	10,70	191,94
ГОВЯДИНА Б/К	54,07	51,8	9,34	8,04	0,00	109,53
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ СОРТ	12,6	12,6	0,93	0,08	6,13	28,94

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8,4	8,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,89	0,00	4,18	20,29
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0,00	3,20	0,00	28,78
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8,4	8,4	0,23	0,20	0,39	4,40
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	130/5		4,88	4,33	31,16	183,29
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	45,5	45,5	4,86	0,57	31,12	149,18
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0,02	3,76	0,04	34,11
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26,3	26,3	0,00	0,00	0,00	0,00
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	50		0,75	5,05	2,20	57,50
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	22	17,5	0,14	0,02	0,44	2,45
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,29	0,02	0,75	4,48
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	13,3	12,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	5,00	0,00	44,95
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 СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (С ВИТАМИНОМ "С")	180		0,00	0,00	13,94	55,74
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	14,4	14,4	0,00	0,00	13,94	55,74
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,7	182,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,18	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
			23,62	24,50	94,74	694,99
Полдник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50		3,84	7,01	29,89	197,53
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32,1	32,1	3,37	0,41	21,77	103,99
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,7	1,7	0,17	0,02	1,15	5,51
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0,00	0,00	5,33	21,29
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0,00	0,00	1,55	6,19
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,4	7,4	0,04	5,93	0,06	53,69
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,2	0,15	0,14	0,01	1,82
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ СУХИЕ БЫСТРОДЕЙСТВУЮЩИЕ	0,9	0,9	0,11	0,02	0,02	0,67
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,3	14,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0,00	0,49	0,00	4,37
ВАНИЛИН	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,56	2,96	14,99	101,93
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,09	2,67	5,12	57,62
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,47	0,29	0,19	5,61
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0,00	0,00	0,00	0,00
			7,40	9,97	44,88	299,46
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			37,31	38,61	189,05	1 259,02