



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ (С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И САХАРОМ)	170/5/5		6,84	6,89	30,46	211,38
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	40,7	40,7	4,98	1,30	22,54	121,60
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	65,2	65,2	1,83	1,58	3,04	34,15
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65,2	65,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
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	200		0,66	0,27	20,12	98,06
ШИПОВНИК СУХОЙ	20	20	0,66	0,27	9,37	55,10
САХАР ПЕСОК	11,1	11,1	0,00	0,00	10,75	42,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
			9,79	7,35	65,63	380,49
II Завтрак						
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	100		2,90	2,50	4,00	53,00
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	103,63	100	2,90	2,50	4,00	53,00
			2,90	2,50	4,00	53,00
Обед						
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180		1,97	4,07	9,76	83,47
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	13,5	13,5	1,42	0,17	9,16	43,74
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,6	0,45	0,40	0,03	5,48
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,5	2,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,10	0,01	0,57	2,86
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0,00	0,00	0,00	0,00
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	70		10,73	8,48	7,11	147,90
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ СОРТ	13,1	13,1	0,97	0,08	6,37	30,09
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15,8	15,8	0,45	0,39	0,74	8,27
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА БРОЙЛЕРА	51,85	51,33	9,31	8,01	0,00	109,54
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	130		13,88	5,61	29,02	222,19
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	62,4	62,1	13,85	0,96	28,97	180,11
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8	0,03	4,65	0,05	42,08

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
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
			31,92	21,24	99,54	718,98
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (тех.карта 237)		80	14,24	9,86	13,70	204,49
ТВОРОГ 9,0 % ЖИРНОСТИ пачка	75,1	73,6	12,85	6,42	2,14	120,65
КРУПА МАННАЯ	4,8	4,8	0,48	0,05	3,29	15,32
САХАР ПЕСОК	6,4	6,4	0,00	0,00	6,20	24,77
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,2	0,40	0,36	0,02	4,87
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0,02	2,56	0,03	23,22
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,2	3,2	0,41	0,00	1,91	9,27
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,2	3,2	0,08	0,47	0,11	6,39
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)		30	0,59	1,52	3,99	31,85
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,43	0,37	0,70	7,86
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0,01	1,13	0,01	10,16
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,15	0,02	0,95	4,54
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0,00	0,00	2,33	9,29
ВАНИЛИН	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
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
			17,92	14,00	30,94	326,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			62,53	45,09	200,11	1 478,47