



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 4

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(бананы)	100		0,39	0,39	9,51	45,59
БАНАН	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯБЛОКИ	113,64	100	0,39	0,39	9,51	45,59
			0,39	0,39	9,51	45,59
Обед						
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ (со сметаной)	184/4		2,80	4,33	11,95	100,90
СВЕКЛА	36	28,8	0,42	0,03	2,45	11,74
КАРТОФЕЛЬ	22,5	18	0,35	0,07	2,84	13,44
ФАСОЛЬ	7,2	7,2	1,46	0,14	3,28	20,82
МОРКОВЬ	11,25	9	0,12	0,01	0,60	3,06
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,10	0,01	0,57	2,86
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,4	5,4	0,25	0,00	1,00	5,34
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
САХАР ПЕСОК	1,1	1,1	0,00	0,00	1,07	4,26
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,10	0,58	0,14	7,99
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70		8,54	2,76	4,19	76,03

РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	70,29	47,8	7,37	0,42	0,00	33,39
МОРКОВЬ	17,5	14	0,17	0,01	0,94	4,75
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	5,8	5,8	0,43	0,04	2,82	13,33
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,6	4,7	0,07	0,01	0,38	1,87
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	3,95	0,49	0,44	0,03	6,01
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7	7	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0,01	1,84	0,02	16,68
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130		2,75	4,62	18,61	127,33
КАРТОФЕЛЬ	139,25	111,4	2,16	0,44	17,62	83,21
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20,5	20,5	0,57	0,49	0,95	10,74
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0,02	3,69	0,04	33,38
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	50		0,72	2,97	3,24	42,58
СВЕКЛА	37,5	30	0,44	0,03	2,56	12,22
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10	10	0,08	0,01	0,16	1,26
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,5	0,04	0,01	0,20	1,00
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	7,5	5	0,16	0,01	0,32	1,94
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
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 СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (ЯБЛОКИ СУШЕНЫЕ) (С ВИТАМИНОМ "С")	180		0,29	0,01	21,67	88,88
САХАР ПЕСОК	14,4	14,4	0,00	0,00	13,94	55,74
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,7	182,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯБЛОКИ СУШЕНЫЕ	13,5	13,5	0,29	0,01	7,73	33,14
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
			19,38	15,14	87,43	567,96

Полдник

КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	150		3,32	5,42	18,59	136,89
КРУПА РИСОВАЯ	8	8	0,54	0,08	5,74	25,84
ПШЕНО	8	8	0,89	0,21	5,46	27,32
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,4	66,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	66,4	66,4	1,87	1,61	3,09	34,78
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4	0,02	3,52	0,04	31,92
САХАР ПЕСОК	4,4	4,4	0,00	0,00	4,26	17,03
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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,83	2,18	15,43	93,29
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,30	0,00	1,56	7,45
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,18	4,19	47,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
			8,44	7,79	49,07	301,23
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			32,92	32,13	183,24	1 170,93