

Утверждаю
заведующая
Мухоморова Т.В.



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ ПРОТЕРТЫЙ	170		4,07	4,52	12,19	106,50
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	127,5	127,5	3,59	3,09	5,94	66,78
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51	51	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА РИСОВАЯ	6,8	6,8	0,47	0,07	4,88	21,96
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0,00	0,00	1,36	5,42
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,7	1,7	0,01	1,36	0,01	12,34
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
			6,48	4,72	37,25	219,28
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
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/30		18,72	10,83	2,97	211,04
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	111,42	103,6	17,98	3,72	0,00	127,62
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,03	3,03	0,32	0,04	2,06	9,82
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29,75	29,75	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10,03	10,03	0,25	1,46	0,34	20,04
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,12	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0,04	5,61	0,06	50,79
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,8	2,8	0,13	0,00	0,51	2,77
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,35	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	130		0,02	3,60	0,04	32,65
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	31,5	31,5	0,00	0,00	0,00	0,00

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100,9	100,9	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	4,5	4,5	0,02	3,60	0,04	32,65
ОВОЩИ свежие или соленые		50	0,40	0,05	0,85	6,50
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	50	0,40	0,05	0,85	6,50
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	0	0	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
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, (С ВИТАМИНОМ "С")		180	0,10	0,00	25,58	102,65
ПОВИДЛО	21,6	21,6	0,09	0,00	13,83	55,65
САХАР ПЕСОК	7,2	7,2	0,00	0,00	6,97	27,87
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	6,3	6,3	0,01	0,00	4,78	19,13
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171,9	171,9	0,00	0,00	0,00	0,00
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
			25,53	17,00	71,74	570,01
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:			39,80	32,08	163,38	1 134,34