



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОВОЩИ свежие или соленые	30		0,24	0,03	0,51	3,90
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	30	0,24	0,03	0,51	3,90
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
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80		7,79	13,56	1,45	159,01
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,45 шт.	58,1	7,16	6,48	0,40	88,48
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	21,8	21,8	0,61	0,53	1,02	11,42
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,7	3,7	0,00	3,59	0,00	32,26
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0,02	2,96	0,03	26,85
ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	60		0,00	0,00	0,00	0,00
ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	60	60	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
			10,38	13,78	27,79	277,25
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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ	180		1,89	2,06	14,28	83,32
КАРТОФЕЛЬ	67,5	54	1,05	0,21	8,54	40,33
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	7,2	7,2	0,65	0,08	4,68	22,00
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
ЗЕЛЕНЬ	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЕНКА	70		11,74	10,68	11,42	189,00

ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА БРОЙЛЕРА	52,12	51,6	9,36	8,06	0,00	110,11
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	18,4	18,4	0,51	0,45	0,85	9,64
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,89	0,00	4,18	20,29
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0,01	2,09	0,02	18,87
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130		3,03	4,64	12,92	107,46
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	186,3	149	2,60	0,15	6,79	40,47
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,6	4,6	0,00	4,46	0,00	40,11
МОРКОВЬ	3,25	2,6	0,03	0,00	0,17	0,88
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,2	5,2	0,07	0,01	0,42	2,07
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,7	3,7	0,17	0,00	0,68	3,66
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,6	1,6	0,16	0,02	1,09	5,18
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0,00	0,00	3,77	15,09
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
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
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (С ВИТАМИНОМ " С")	180		0,00	0,00	0,00	0,00
СОК в ассортименте	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
			21,34	17,88	67,24	518,52
Полдник						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150		3,31	4,81	21,75	143,97
КРУПА РИСОВАЯ	22,2	22,2	1,50	0,21	15,94	71,71
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63,9	63,9	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	63,9	63,9	1,79	1,55	2,98	33,47
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2,9	2,9	0,00	0,00	2,80	11,22
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
			8,69	7,62	50,05	304,68
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,31	41,78	149,08	1 153,45