



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (С САХАРОМ И СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ)	170/5/5		5,59	7,68	24,69	190,5
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	26,4	26,4	3,15	1,59	15,83	90,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,9	64,9	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	85,4	85,4	2,41	2,08	3,98	44,74
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
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
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО (С ВИТАМИНОМ " С")	200		0,01	0,00	30,82	123,25
СОК в ассортименте	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	24	24	0,00	0,00	23,23	92,89
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	10	10	0,01	0,00	7,59	30,36
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0,00	0,00	0,00	0,00
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
			7,89	7,87	70,56	384,81
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 КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	184/4		1,38	4,13	8,93	80,49
СВЕКЛА	36,13	28,9	0,42	0,03	2,46	11,78
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	18	14,4	0,25	0,01	0,66	3,91
КАРТОФЕЛЬ	18	14,4	0,28	0,06	2,28	10,76
МОРКОВЬ	11,25	9	0,12	0,01	0,60	3,06
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,7	7,2	0,10	0,01	0,57	2,86
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,6	2,6	0,12	0,00	0,48	2,57
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0,00	0,00	1,75	6,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144,3	144,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,6	3,6	0,09	0,52	0,13	7,20
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70		10,86	3,18	6,30	97,49
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	87,5	59,5	9,18	0,52	0,00	41,55

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,7	14	0,19	0,03	1,12	5,57
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	5,8	5,8	0,16	0,15	0,27	3,04
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,3	0,28	0,25	0,02	3,50
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8,2	8,2	1,05	0,00	4,89	23,77
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0,00	2,23	0,00	20,06
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ		130	4,00	4,73	18,04	130,48
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	32,5	32,5	3,98	1,04	18,00	97,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	104	104	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0,02	3,69	0,04	33,38
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ		50	0,91	2,39	5,02	46,32
СВЕКЛА	52,5	42	0,61	0,04	3,59	17,11
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,14	0,02	0,80	3,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	0,8	0,8	0,09	0,01	0,54	2,59
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7,6	7,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	2,6	2,6	0,07	0,38	0,09	5,20
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧ. 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
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,59	0,24	18,11	88,29
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,59	0,24	8,43	49,59
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
			22,02	15,12	84,17	575,31
Полдник						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		150	3,23	2,80	12,59	88,84
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	69	69	1,94	1,68	3,21	36,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	69	69	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	12	12	1,28	0,16	8,21	39,34
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,2	1,2	0,01	0,96	0,01	8,71
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0,00	0,00	1,16	4,65
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧ. 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
			8,35	5,17	43,07	253,18
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			38,65	28,55	207,31	1 258,89