



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (С САХАРОМ И СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ)	170/5/5		5,08	6,36	26,86	184,50
КРУПА МАННАЯ	26,2	26,2	2,62	0,25	17,95	83,61
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	56,8	56,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	86,4	86,4	2,43	2,10	4,03	45,26
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	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
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
			7,49	6,56	51,92	297,28
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 КЛЕЦКАМИ	180		1,73	2,62	9,90	70,30
КАРТОФЕЛЬ	40,88	32,7	0,63	0,13	5,17	24,42
МОРКОВЬ	8,13	6,5	0,08	0,01	0,44	2,21
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,8	6,5	0,09	0,01	0,51	2,59
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6	1,6	0,00	1,55	0,00	13,95
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,52	0,07	3,40	16,20
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,6	0,6	0,00	0,49	0,00	4,36
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,6	0,19	0,17	0,01	2,43
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	7,9	7,9	0,22	0,19	0,37	4,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	122,7	122,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	200		19,05	27,98	39,61	486,57
ГОВЯДИНА Б/К	86,64	83	14,98	12,88	0,00	175,51
КРУПА РИСОВАЯ	50	50	3,40	0,49	35,89	161,51
МОРКОВЬ	50	40	0,50	0,04	2,68	13,58
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	13	0,17	0,03	1,04	5,17
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	15	15	0,00	14,54	0,00	130,80

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	50		0,66	2,50	4,97	45,46
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	38,5	30,8	0,53	0,03	1,41	8,36
ЯБЛОКИ	7,2	6,34	0,03	0,03	0,60	2,89
МОРКОВЬ	10	8	0,10	0,01	0,53	2,72
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0,00	0,00	2,43	9,68
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
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 СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (С ВИТАМИНОМ "С")	180		0,00	0,00	13,94	55,74
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	14,4	14,4	0,00	0,00	13,94	55,74
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,7	182,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,18	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
			25,72	33,55	96,19	790,31
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (тех. карта 251)	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
ТВОРОГ 9% весовой	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
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
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8.5% ЖИРНОСТИ	30		2,16	2,55	16,65	98,40
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	30	30	2,16	2,55	16,65	98,40
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
			19,96	15,37	45,34	404,82
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,56	55,87	202,96	1 538,00