



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	170/20		9,93	15,57	34,55	319,30
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50,4	50,4	5,37	0,64	34,46	165,24
СЫР РОССИЙСКИЙ	21,98	20	4,50	5,72	0,00	70,62
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	11,5	11,5	0,06	9,21	0,09	83,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	82,3	82,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	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
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200		0,45	0,10	28,26	116,43
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	20	20	0,45	0,10	12,77	54,51
САХАР ПЕСОК	16	16	0,00	0,00	15,49	61,92
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	196	196	0,00	0,00	0,00	0,00
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
			12,67	15,86	77,86	506,78
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 БОБОВЫМИ (ГОРОХ ЛУЩЕННЫЙ)	180		4,13	3,87	13,58	105,97
КАРТОФЕЛЬ	45	36	0,70	0,14	5,69	26,89
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	14,6	14,4	3,21	0,22	6,72	41,77
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,10	0,01	0,57	2,86
МОРКОВЬ	11,25	9	0,12	0,01	0,60	3,06
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0,00	0,00	0,00	0,00
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100/70/30		13,00	5,60	4,52	121,16
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	119,12	81	12,49	0,71	0,00	56,57
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19	19	0,00	0,00	0,00	0,00
МОРКОВЬ	22,5	18	0,22	0,02	1,20	6,11
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,11	0,02	0,64	3,18
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,18	0,00	0,74	3,96
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130		2,51	4,07	20,36	128,23

КАРТОФЕЛЬ	162,5	130	2,52	0,50	20,55	97,10
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0,02	3,44	0,03	31,20
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 СВЕЖИХ ЯБЛОК (С ВИТАМИНОМ "С")		180	0,12	0,11	21,97	89,91
ЯБЛОКИ	30,7	27	0,11	0,11	2,57	12,31
САХАР ПЕСОК	14,4	14,4	0,00	0,00	13,94	55,74
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	7,2	7,2	0,01	0,00	5,46	21,86
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	177,4	177,4	0,00	0,00	0,00	0,00
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
			24,44	14,15	89,05	584,01
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
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,63	4,85	9,31	104,76
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,63	4,85	9,31	104,76
			9,47	11,86	39,20	302,29
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,48	44,37	210,11	1 446,08