

Утверждено



# МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Завтрак						
МАСЛО (ПОПЦИЯМИ)						
	10	10	0,1	7,3	0,1	66,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5 (85)						
	10	10	0,1	7,3	0,1	66,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА						
	40	40	2,7	1,0	17,5	89,2
ВЫСШ.СОРТ ОБОЛ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ						
	40	40	2,7	1,0	17,5	89,2
БАТОН ИДИРОВАННЫЙ						
	40	40	2,7	1	17,5	89,2
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (1)						
	200	200	4,8	5,7	27,4	180,9
КРУПА РИСОВАЯ						
	26	25,74	1,7	0,3	18,4	83,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ						
	68	68	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ						
	113,45	108	3	2,6	5	56,6
СОЛЬ ИДИРОВАННАЯ						
	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК						
	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5 (85)						
	4	4	0	2,8	0,1	25,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1)						
	180	180	3,7	3,1	16,0	107,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК(1)						
	1,1	1,1	0,1	0	0,6	2,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ						
	132,35	126	3,6	3,1	5,8	66,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ						
	54	54	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК						
	9,9	9,9	0	0	9,6	38,3
Итого						
	11,3	11,3	17,1	61,0	443,4	
II Завтрак						
ЧЕЖОК (1)						
	180	180	4,9	4,5	19,4	142,2
НАПИТОК "ЧЕЖОК"						
	189,5	180	4,9	4,5	19,4	142,2
Итого						
	4,9	4,9	4,5	19,4	142,2	
Обед						
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"						
	180	180	0,6	15,0	63,1	
СУШЕННЫЕ АПРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)						
	11	11	0,6	0	5,4	24,7
САХАР ПЕСОК						
	9,9	9,9	0	0	9,6	38,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ						
	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ						
	40	40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОЛ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ						
	40	40	2,6	0,4	17	81,6
СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ КУРЫ						
	200	18,2	10,0	12,5	213,7	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ(1)						
	16	1,7	0,2	11	52,5	
МОРКОВЬ						
	9,5	7,6	0,1	0	0,5	2,6
ЛЮК ПЕЧАТЫЙ						
	9,33	8,4	0,1	0	0,7	3,3
БУЛОН МЯСНОЙ						
	190	190	13,7	4,8	0,4	99,7
МАСЛО ПОДСОЛЕНЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ						
	2,4	2,4	0	2,3	0	21,0
СОЛЬ ИДИРОВАННАЯ						
	2	2	0	0	0	0,0

ФИЛЕ ГРУДКИ КУРЫ	15	15	2,6	2,7	0	34,6
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНый С МЯСОМ КУРЫ	155/25		11,1	20,3	23,8	322,5
КАРТОФЕЛЬ	183,29	128,3	2,5	0,5	20,3	95,8
МОРКОВЬ	18,88	15,1	0,2	0	1	5,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	26,89	24,2	0,3	0	1,9	9,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	12,1	12,1	0	11,7	0	105,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45,3	45,3	0	0	0	0,0
ФИЛЕ ГРУДКИ КУРЫ	49,8	44,8	8	8	0	103,4
			<b>32,6</b>	<b>30,7</b>	<b>68,3</b>	<b>680,9</b>
<b>Полдник</b>						
ЧАЙ С САХАРОМ(1)	200		0,2	0,1	16,2	64,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	11	11	0	0	10,7	42,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ(1)	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40		2,7	1,0	17,5	89,2
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	40	40	2,7	1	17,5	89,2
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (1)	170		13,5	15,9	6,1	221,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,54 шт.	86,3	10,7	9,6	0,6	131,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100,4	95,7	2,7	3	4,4	55,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5 (85)	4,6	4,6	0	3,2	0,1	29,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ(1)	1,6	1,6	0,2	0	1,1	5,1
ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК ОТВАРНОЙ (1)	60		1,8	0,1	3,8	23,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	92,4	60	1,8	0,1	3,8	23,3
			<b>18,2</b>	<b>17,1</b>	<b>43,6</b>	<b>399,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>67,0</b>	<b>69,4</b>	<b>192,3</b>	<b>1 665,7</b>