



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ		180	3,7	3,1	16,0	107,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК(1)	1,1	1,1	0,1	0	0,6	2,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9,9	9,9	0	0	9,6	38,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	132,35	126	3,6	3,1	5,8	66,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		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 ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		40	2,7	1,0	17,5	89,2
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	40	40	2,7	1	17,5	89,2
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ (1)		200	5,6	6,7	21,1	168,1
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"(1)	20	20	2,4	1,2	12	68,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68	68	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	117,65	112	3,1	2,7	5,2	58,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	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
			12,1	18,1	54,7	430,6
II Завтрак						
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ (85)		180	0,2		11,9	49,3
АПЕЛЬСИН	27	18	0,2	0	1,5	7,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10,8	10,8	0	0	10,5	41,8
			0,2		11,9	49,3
Обед						
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		180	0,3		14,5	58,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	9,8	0,3	0	4,9	20,6
САХАР ПЕСОК	9,9	9,9	0	0	9,6	38,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ПЛОВ С МЯСОМ СВИНИНЫ		170	9,9	22,7	34,2	381,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5 (85)	3,4	3,4	0	2,4	0	21,8
МОРКОВЬ	13	10,4	0,1	0	0,7	3,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,22	7,4	0,1	0	0,6	2,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,4	3,4	0,2	0	0,6	3,4
КРУПА РИСОВАЯ	45,3	44,9	3	0,4	32,2	145,0
СВИНИНА МЯСНАЯ	54,4	46,2	6,4	14,9	0	160,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,1	5,1	0	4,9	0	44,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0	0	0	0,0

ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (1)		50	2,1	2,3	4,6	47,2
СВЕКЛА	49,38	39,5	0,6	0	3,4	16,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,78	8,8	0,1	0	0,7	3,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,5	1,5	0,1	0	0,3	1,5
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0	0	0,6	2,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ(1)		195/5	2,1	4,3	11,8	101,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ(1)	48,5	38,7	0,7	0	1,7	10,5
КАРТОФЕЛЬ	55,29	38,7	0,8	0,2	6,1	28,9
МОРКОВЬ	11,38	9,1	0,1	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	8,1	0,1	0	0,7	3,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	155,1	155,1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	14,6	14,6	0,4	2,1	0,5	29,2
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,3	1,3	0,1	0	0,2	1,3
			17,1	29,7	82,1	670,3
Полдник						
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ(1)		70	9,2	5,9	11,1	134,5
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	52,58	46,9	7,3	0,4	0	32,8
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	15,8	15,8	1,1	0,4	6,9	35,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,5	17,5	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,9	0	4,2	20,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,3	5,3	0	5,1	0	46,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ(1)		130/30	2,9	4,6	21,0	141,5
КАРТОФЕЛЬ	162,86	114	2,2	0,5	18	85,2
МОРКОВЬ	5,38	4,3	0,1	0	0,3	1,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,22	3,8	0,1	0	0,3	1,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ(1)	3	3	0,3	0	2	9,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5 (85)	4	4	0	2,8	0,1	25,7
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
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА(1)		180	0,1		6,9	28,1
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ(1)	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ (1)		25	1,9	2,5	18,6	104,3
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ(1)	25	25	1,9	2,5	18,6	104,3
			16,8	14,0	75,1	497,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,2	61,8	223,8	1 647,8