



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ (1)	200		6,0	6,1	26,5	185,6
ПШЕНО	26	25,74	2,9	0,7	17,6	87,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68	68	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	113,45	108	3	2,6	5	56,6
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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (1)	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	8,3	0,1	75,0
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
			12,5	18,5	60,1	456,9
II Завтрак						
СНЕЖОК (1)	180		4,9	4,5	19,4	142,2
НАПИТОК "СНЕЖОК"	189,5	180	4,9	4,5	19,4	142,2
			4,9	4,5	19,4	142,2
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ (1)	195/5		1,5	2,8	9,6	71,9
СВЕКЛА	39	31,2	0,5	0	2,6	12,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ(1)	19,5	15,6	0,3	0	0,7	4,3
КАРТОФЕЛЬ	22,29	15,6	0,3	0,1	2,4	11,6
МОРКОВЬ	11,38	9,1	0,1	0	0,6	3,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,11	8,2	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	156,1	156,1	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,9	4,9	0,1	0,7	0,2	9,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА(1)	180		0,2	0,1	16,6	68,3
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	11	11	0,3	0,1	7	30,0
САХАР ПЕСОК	9,9	9,9	0	0	9,6	38,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	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
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ КУРИНЫЕ		70	10,7	12,9	12,6	208,8
ФИЛЕ ГРУДКИ КУРЫ	48	48	8,4	8,5	0	110,8
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	18	18	1,3	0,5	7,9	40,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,9	0	4,2	20,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,47	6,72	0,1	0	0,6	2,7
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВ, МАСЛОМ (1)		130	4,8	4,2	27,2	166,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ(1)	44	44	4,7	0,6	30,1	144,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5 (85)	4	4	0	2,8	0,1	25,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	204	204	0	0	0	0,0
			19,9	20,4	83,0	596,8
Полдник						
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ(ПЛЮШКА) (1)		70	6,9	5,4	41,0	239,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ(1)	50,6	50,6	5,3	0,7	34,3	163,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ(1)	1,6	1,6	0,2	0	1,1	5,1
САХАР ПЕСОК	4,7	4,7	0	0	4,6	18,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,1	3,1	0	3	0	27,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	5,6	0,7	0,6	0	8,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,9	0,9	0,1	0	0	0,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	22,06	21	0,6	0,5	1	11,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,6	0,6	0	0,6	0	5,2
ЧАЙ С САХАРОМ(1)		180	0,2	0,1	14,6	58,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9,9	9,9	0	0	9,6	38,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ(1)	0,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0
ЯБЛОКО (1)		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
РАГУ ОВОЩНОЕ СО СЛИВ,МАСЛОМ (1)		150	3,2	4,6	18,5	129,5
КАРТОФЕЛЬ	82,5	57,75	1,2	0,2	9,1	43,2
МОРКОВЬ	43,4	34,72	0,5	0	2,3	11,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ(1)	42	33,6	0,6	0	1,6	9,1
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	22,5	14,63	0,5	0	1	5,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	34,8	31,32	0,4	0,1	2,5	12,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5 (85)	6	6	0,1	4,3	0,1	38,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
			10,7	10,5	83,9	474,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			48,0	53,9	246,4	1 670,5