



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		180	3,7	3,1	16,0	107,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	132,35	126	3,6	3,1	5,8	66,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК(1)	1,1	1,1	0,1	0	0,6	2,7
САХАР ПЕСОК	9,9	9,9	0	0	9,6	38,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
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	5,4	6,6	20,9	165,3
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"(1)	20	20	2,4	1,2	12	68,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	74	74	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	112	106,62	3	2,6	4,9	55,9
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
			11,9	18,0	54,5	427,8
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						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (1)		188/12	4,5	2,4	14,6	97,9
КАРТОФЕЛЬ	121,29	84,9	1,6	0,3	13,4	63,4
МОРКОВЬ	11	8,8	0,1	0	0,6	3,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,78	7,9	0,1	0	0,6	3,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	132,1	132,1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,9	1,9	0	1,8	0	16,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	18,9	16,8	2,6	0,2	0	11,7
ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ		70	8,0	17,4	12,4	238,1
СВИНИНА МЯСНАЯ	42	42	5,8	13,6	0	145,4
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	17,5	17,5	1,2	0,4	7,7	39,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,9	0	4,2	20,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,78	7	0,1	0	0,6	2,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		130	3,1	3,8	13,0	100,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ(1)	187,2	149,8	2,6	0,1	6,8	40,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,1	3,1	0,1	0	0,6	3,1
МОРКОВЬ	3,75	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,11	5,5	0,1	0	0,5	2,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ(1)	1,6	1,6	0,2	0	1,1	5,1
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0	0	3,8	15,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5 (85)	5,2	5,2	0,1	3,7	0,1	33,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	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
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	176,4	176,4	0	0	0	0,0
			18,6	24,0	71,5	577,1
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (1)		160	28,6	14,6	26,0	357,3
ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ	147,6	146,1	22,7	12,7	4,3	222,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	11,7	11,7	1,2	0,1	8,1	37,3
САХАР ПЕСОК	11,7	11,7	0	0	11,3	45,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт.	7,84	1	0,9	0,1	11,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5 (85)	4,3	4,3	0	3	0,1	27,6
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4,3	4,3	0,6	0	2,5	12,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20,2	19,2	0,6	0,6	0,9	11,2
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА(1)		180	0,1		6,9	28,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
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
ЯБЛОКО (1)		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ (1)		60	1,1	2,8	7,8	61,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	31,4	30	0,9	1	1,4	17,5
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5 (85)	2,6	2,6	0	1,8	0	16,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ(1)	2,6	2,6	0,3	0	1,7	8,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0	0	4,7	18,6
			30,2	17,8	50,5	493,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			60,9	59,8	188,4	1 547,8