

Утверждаю

Заведующий

Луценко Т.С.



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						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ	190/5/5		4,80	4,38	32,95	190,31
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	43,3	42,9	4,78	0,54	28,26	136,91
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	69,2	69,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ	69,2	69,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0,02	3,84	0,04	34,82
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0,00	0,00	4,65	18,58
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 ЯБЛОК И лимоном	180		0,07	0,07	22,62	91,80
ЯБЛОКИ	20,7	18	0,07	0,07	1,71	8,21
САХАР ПЕСОК	21,6	21,6	0,00	0,00	20,91	83,59
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	151,2	151,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛИМОН	0,001	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
			7,16	4,64	70,62	353,16
II Завтрак						
КЕФИР	100		2,90	2,50	4,00	53,00
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	100	2,90	2,50	4,00	53,00
			2,90	2,50	4,00	53,00
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180		1,35	2,45	9,56	65,69
КАРТОФЕЛЬ	54,67	32,8	0,64	0,13	5,19	24,50
МОРКОВЬ	8,8	6,6	0,09	0,01	0,45	2,24
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,8	6,6	0,09	0,01	0,52	2,63
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0,00	2,23	0,00	20,06
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,52	0,07	3,40	16,20
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0 шт.	0,04	0,01	0,00	0,00	0,06
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130,6	130,6	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	140		4,26	5,03	19,24	139,07
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	35	34,65	4,24	1,11	19,20	103,52
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,9	4,9	0,02	3,92	0,04	35,55
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112	112	0,00	0,00	0,00	0,00
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70		10,29	10,18	6,39	158,08
ГОВЯДИНА Б/К	53,86	51,6	9,31	8,01	0,00	109,12
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	13,1	13,1	0,97	0,08	6,37	30,09

МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ	14,9	14,9	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0,01	2,09	0,02	18,87
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 1		70	1,47	3,48	8,64	72,35
СВЕКЛА	81,28	60,96	0,88	0,06	5,20	24,83
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,74	11,55	0,16	0,02	0,92	4,60
ТОМАТНАЯ ПАСТА	9,24	9,24	0,43	0,00	1,71	9,14
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0,00	3,40	0,00	30,53
САХАР ПЕСОК	0,84	0,84	0,00	0,00	0,81	3,25
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,47	0,47	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		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,59	0,24	25,85	119,26
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,59	0,24	8,43	49,59
САХАР ПЕСОК	18	18	0,00	0,00	17,42	69,67
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
			22,24	21,83	97,45	686,69
Полдник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		50	3,60	7,05	28,79	192,55
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	31,67	31,67	3,32	0,40	21,48	102,61
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,42	0,42	0,05	0,01	0,28	1,36
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0,00	0,00	5,33	21,29
САХАР ПЕСОК	1,67	1,67	0,00	0,00	1,62	6,46
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,5	7,5	0,04	6,00	0,06	54,42
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	0,3	0,3	0,04	0,01	0,01	0,22
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,16	14,16	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0,00	0,49	0,00	4,37
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,00	0,20	20,20	86,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1,00	0,20	20,20	86,00
			4,60	7,25	48,99	278,55
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			36,90	36,22	221,06	1 371,40