

**МЕНЮ**

Сад 10 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		190	1,63	1,71	11,88	69,43
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	15,2	15,2	1,62	0,19	10,40	49,84
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ	133	133	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	57	57	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0,00	0,00	1,46	5,81
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,9	1,9	0,01	1,52	0,02	13,78
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
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	0,10	0,00	14,72	59,25
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	0,00	0,00	0,00	0,00
			4,02	1,90	41,65	199,73
II Завтрак						
ЯБЛОКО		100	0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			0,40	0,40	9,80	47,00
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		180	4,16	3,87	13,64	106,35
КАРТОФЕЛЬ	60	36	0,70	0,14	5,69	26,89
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	14,6	14,53	3,24	0,22	6,78	42,14
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,22	0,10	0,01	0,57	2,87
МОРКОВЬ	12	9	0,12	0,01	0,60	3,06
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ		70	10,40	3,95	7,27	106,50
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	85,67	53,97	8,32	0,48	0,00	37,69
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19,05	16	0,21	0,03	1,27	6,36
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,6	5,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,8	0,59	0,53	0,03	7,31
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10	10	1,28	0,00	5,97	28,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ	6	6	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	2,17	4,12	17,63	116,43
КАРТОФЕЛЬ	185,33	111,2	2,15	0,43	17,59	83,05

МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ	20,5	20,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0,02	3,69	0,04	33,38
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	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
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ		180	0,10	0,00	25,58	102,65
ПОВИДЛО	21,6	21,6	0,09	0,00	13,83	55,65
САХАР ПЕСОК	7,2	7,2	0,00	0,00	6,97	27,87
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	6,3	6,3	0,01	0,00	4,78	19,13
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171,9	171,9	0,00	0,00	0,00	0,00
			21,11	12,39	91,89	564,17

Полдник

КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ		160	4,44	5,05	31,92	190,84
ПШЕНО	40	39,6	4,41	1,04	27,04	135,21
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,23	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	0,30	0,00	11,24	46,15
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	0,00	0,00	0,00	0,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,30	0,00	1,56	7,45
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
			7,03	5,24	58,21	308,04
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			32,56	19,93	201,55	1 118,94