

**МЕНЮ****Сад 10 часов****ДЕНЬ 3**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	190/5/5		5,57	5,30	29,83	189,04
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	45,8	45,4	5,55	1,46	25,14	135,64
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ	72,6	72,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	72,6	72,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0,00	0,00	4,65	18,58
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0,02	3,84	0,04	34,82
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180		0,59	0,24	18,11	88,29
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,59	0,24	8,43	49,59
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>8,45</b>	<b>5,73</b>	<b>62,99</b>	<b>348,38</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКИ	100		0,39	0,39	9,52	45,62
ЯБЛОКИ	113,7	100,06	0,39	0,39	9,52	45,62
			<b>0,39</b>	<b>0,39</b>	<b>9,52</b>	<b>45,62</b>
<b>Обед</b>						
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180		2,21	4,19	10,74	89,44
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	15,8	15,8	1,66	0,20	10,71	51,19
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,5	0,55	0,50	0,03	6,86
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,2	3,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ БРОЙЛЕР ЦЫПЛЕНКА	70		6,95	1,51	6,39	92,90
ПОЛУФАБРИКАТ ИЗ МЯСА ЦЫПЛЕНКА -- БРОЙЛЕРА НАТУРАЛЬНЫЙ ФИЛЕ	52,5	29,4	5,98	1,43	0,00	62,74
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	13,13	13,13	0,97	0,08	6,39	30,16
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ	15,75	15,75	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130		3,04	4,64	12,93	107,53
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	186,3	149	2,60	0,15	6,79	40,47
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,6	4,6	0,00	4,46	0,00	40,11
МОРКОВЬ	3,73	2,8	0,04	0,00	0,18	0,95
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,7	3,7	0,17	0,00	0,68	3,66
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,2	5,2	0,07	0,01	0,42	2,07

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,6	1,6	0,16	0,02	1,09	5,18
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0,00	0,00	3,77	15,09
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ</b>		<b>30</b>	<b>2,29</b>	<b>0,19</b>	<b>15,05</b>	<b>71,05</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>30</b>	<b>1,99</b>	<b>0,26</b>	<b>12,72</b>	<b>61,19</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ</b>		<b>180</b>	<b>0,14</b>	<b>0,14</b>	<b>20,83</b>	<b>86,06</b>
ЯБЛОКИ	40,86	35,96	0,14	0,14	3,41	16,39
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	18	18	0,00	0,00	17,42	69,67
			<b>16,62</b>	<b>10,93</b>	<b>78,66</b>	<b>508,17</b>

### Полдник

<b>ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ</b>		<b>70</b>	<b>5,25</b>	<b>6,86</b>	<b>52,08</b>	<b>291,90</b>
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	70	70	5,25	6,86	52,08	291,90
<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>		<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>5,25</b>	<b>6,86</b>	<b>52,08</b>	<b>291,90</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>30,71</b>	<b>23,91</b>	<b>203,25</b>	<b>1 194,07</b>