



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	5,12	4,62	0,30	63,31
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40	4,93	4,46	0,27	60,92
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)		60	1,14	5,34	4,62	71,40
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	63,16	60	1,14	5,34	4,62	71,40
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		40/30/10	2,27	8,43	14,68	143,72
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,22	0,18	14,60	68,92
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
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 САХАРОМ		180/10	0,06	0,00	9,81	39,42
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	181,9	181,9	0,00	0,00	0,00	0,00
			10,88	18,58	44,46	388,90
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						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ		180/3	1,38	3,34	8,56	71,62
СВЕКЛА	35,73	26,8	0,39	0,03	2,29	10,92
КАРТОФЕЛЬ	22,67	13,6	0,26	0,05	2,15	10,16
МОРКОВЬ	11,2	8,4	0,11	0,01	0,56	2,85
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,1	6,8	0,10	0,01	0,54	2,71
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,12	0,00	0,45	2,38
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,4	3,4	0,02	2,73	0,03	24,67
САХАР ПЕСОК	1,7	1,7	0,00	0,00	1,65	6,58
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	134,2	134,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,4	3,4	0,09	0,49	0,12	6,79
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	21	16,8	0,29	0,02	0,77	4,56
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		80/15	12,08	11,39	8,39	184,86
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	90	72	1,26	0,07	3,28	19,56
ГОВЯДИНА Б/К	57,31	54,9	9,90	8,52	0,00	116,09
КРУПА РИСОВАЯ	6	5,94	0,41	0,06	4,27	19,19

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,14	0,02	0,80	3,98
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,8	0,35	0,31	0,02	4,27
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		130	4,73	4,07	30,27	176,84
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	44,2	44,2	4,71	0,55	30,23	144,92
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4	0,02	3,52	0,04	31,92
СОУС СМЕТАННЫЙ №371		15	0,21	0,60	0,96	10,19
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,13	0,02	0,81	3,89
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11,4	11,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,9	3,9	0,10	0,57	0,14	7,79
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	0,00	0,00	13,94	55,74
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	14,4	14,4	0,00	0,00	13,94	55,74
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0,00	0,00	0,00	0,00
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
			22,68	19,85	89,89	631,49

Полдник

БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ		110/10	4,44	2,14	37,06	185,04
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	41,6	41,6	4,36	0,52	28,21	134,77
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0,00	0,00	2,43	9,68
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,21 шт.	0,21	0,03	0,02	0,00	0,32
ПОВИДЛО	10	10	0,04	0,00	6,40	25,76
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	104	104	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
КАКАО С МОЛОКОМ		180	0,47	0,29	9,87	44,31
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0,00	0,00	0,00	0,00
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,47	0,29	0,19	5,61
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	0,00	0,00	0,00	0,00
			4,91	2,43	46,93	229,35
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,37	43,36	185,28	1 302,74