



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ ГЕРКУЛЕС	190/5/5		3,35	5,52	21,41	148,66
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	27,9	27,9	3,33	1,68	16,72	95,26
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	79,8	79,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ	79,8	79,8	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 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		0,12	0,00	9,92	40,15
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,12	0,00	0,24	1,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	181,9	181,9	0,00	0,00	0,00	0,00
			5,76	5,71	46,38	259,86
II Завтрак						
КЕФИР	100		2,81	2,43	3,88	51,41
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	2,43	3,88	51,41
			2,81	2,43	3,88	51,41
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	183		1,94	5,78	9,11	99,30
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	62,5	50	0,87	0,05	2,28	13,58
МОРКОВЬ	17,79	13,34	0,16	0,01	0,89	4,53
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,14	0,02	0,81	4,01
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,2	1,2	0,06	0,00	0,22	1,18
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136,4	136,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,2	2,2	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	50	30	0,58	0,12	4,74	22,41
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	0,00	0,00	0,00	0,00
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80		9,49	7,83	6,45	135,04
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	89,68	56,5	8,71	0,49	0,00	39,46
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
МОРКОВЬ	35,55	26,66	0,34	0,03	1,78	9,05

ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,32	4,32	0,20	0,00	0,80	4,28
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21,43	18	0,24	0,04	1,44	7,16
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,5	7,5	0,00	7,27	0,00	65,41
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0,00	0,00	2,43	9,68
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ		60	1,27	2,98	7,41	62,01
СВЕКЛА	69,67	52,25	0,76	0,05	4,46	21,29
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,78	9,9	0,14	0,02	0,79	3,94
ТОМАТНАЯ ПАСТА	7,92	7,92	0,37	0,00	1,46	7,84
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
САХАР ПЕСОК	0,72	0,72	0,00	0,00	0,70	2,78
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	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
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
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО		180	0,27	0,05	33,03	133,43
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	54	54	0,26	0,05	5,29	22,52
САХАР ПЕСОК	21,6	21,6	0,00	0,00	20,91	83,59
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	9	9	0,01	0,00	6,83	27,32
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0,00	0,00	0,00	0,00
			19,42	21,21	101,40	678,45
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		120	25,51	5,29	20,88	238,77
КРУПА МАННАЯ	7,2	7,2	0,72	0,07	4,93	22,98
САХАР ПЕСОК	9,6	9,6	0,00	0,00	9,29	37,15
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт.	0,14	0,02	0,02	0,00	0,21
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0,02	3,84	0,04	34,82
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4,8	4,8	0,61	0,00	2,86	13,91
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,8	4,8	0,12	0,70	0,16	9,59
ТВОРОГ НЕЖИРНЫЙ 9%	112,56	112,56	24,02	0,66	3,60	120,11
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)		30	0,16	1,10	0,92	14,17
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,35	1,35	0,01	1,08	0,01	9,80
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,35	1,35	0,15	0,02	0,91	4,37
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,4	2,4	0,00	0,00	0,00	0,00
КАКАО С МОЛОКОМ		180	0,20	0,00	10,72	43,67
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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,20	0,00	1,04	4,97
			25,87	6,39	32,52	296,61
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,86	35,74	184,18	1 286,33