



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		190	2,47	4,19	30,68	170,33
КРУПА РИСОВАЯ	36,5	36,2	2,45	0,35	25,99	116,93
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	76	76	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ	76	76	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 ЛИМОНОМ И САХАРОМ		180/10/7	0,09	0,00	9,90	40,41
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЛИМОН	5	3	0,03	0,00	0,09	0,99
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,4	182,4	0,00	0,00	0,00	0,00
			4,85	4,38	55,63	281,79
II Завтрак						
ЯБЛОКИ		100	0,34	0,34	8,36	40,12
ЯБЛОКИ	100	88	0,34	0,34	8,36	40,12
			0,34	0,34	8,36	40,12
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ		180	2,74	2,88	20,72	120,01
КАРТОФЕЛЬ	134,62	80,77	1,57	0,31	12,77	60,32
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	10	9,9	0,89	0,11	6,42	30,25
МОРКОВЬ	14,21	10,66	0,14	0,01	0,72	3,62
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,14	0,02	0,81	4,01
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ		200	13,14	8,40	26,20	252,07
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	71,2	66,22	9,63	2,70	0,00	81,58
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0,02	2,56	0,03	23,22
КАРТОФЕЛЬ	238,4	143,04	2,77	0,55	22,62	106,84
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,8	14,11	0,19	0,03	1,13	5,62
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0,02	2,56	0,03	23,22
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4	4	0,51	0,00	2,39	11,59
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,96	0,96	0,00	0,00	0,00	0,00
СОУС СМЕТАННЫЙ ОСНОВНОЙ		32	0,45	1,19	1,90	23,77
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,20	1,16	0,27	15,99

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,25	0,03	1,63	7,78
ИКРА МОРКОВНАЯ		50	0,93	2,49	5,14	47,59
МОРКОВЬ	53,6	40,2	0,50	0,04	2,69	13,65
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,82	8,25	0,12	0,02	0,66	3,28
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6,6	6,6	0,31	0,00	1,21	6,53
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0,00	0,00	0,58	2,32
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	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
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
			21,54	15,41	95,67	631,42
Полдник						
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ		50	6,50	1,76	24,41	139,61
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	29,3	29,3	3,07	0,37	19,87	94,92
САХАР ПЕСОК	4,2	4,2	0,00	0,00	4,06	16,26
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0,01	0,81	0,01	7,26
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	4,4	0,54	0,49	0,03	6,70
ТВОРОГ НЕЖИРНЫЙ 9%	13,27	13,27	2,83	0,08	0,43	14,16
ДРОЖЖИ	0,42	0,42	0,05	0,01	0,01	0,31
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ	8,6	8,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,00	0,20	20,20	86,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1,00	0,20	20,20	86,00
			7,50	1,96	44,61	225,61
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			34,23	22,09	204,27	1 178,94