



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		85	7,44	13,90	0,48	156,67
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт.	60	7,39	6,69	0,41	91,37
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ	23	23	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,45	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9	9	0,05	7,21	0,07	65,30
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВАЯ		60	1,14	5,34	4,62	71,40
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	63,16	60	1,14	5,34	4,62	71,40
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ		45	4,49	7,15	14,64	141,41
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,6	9,64	2,24	2,84	0,00	35,09
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,22	0,18	14,60	68,92
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ		30	2,22	0,18	14,60	68,92
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,22	0,18	14,60	68,92
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,59	0,24	25,85	119,26
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,59	0,24	8,43	49,59
САХАР ПЕСОК	18	18	0,00	0,00	17,42	69,67
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
			15,88	26,81	60,19	557,66
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						
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ		180/3	3,71	5,84	16,18	135,41
СВЕКЛА	56	42	0,61	0,04	3,59	17,11
КАРТОФЕЛЬ	44,17	26,5	0,51	0,11	4,19	19,80
ФАСОЛЬ	9,8	9,8	2,00	0,19	4,47	28,32
МОРКОВЬ	17,47	13,1	0,16	0,01	0,87	4,45
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,8	9,9	0,14	0,02	0,79	3,94
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,5	3,5	0,16	0,00	0,65	3,46
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,9	4,9	0,00	4,75	0,00	42,73
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0,00	0,00	1,46	5,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	196,8	196,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,9	4,9	0,13	0,72	0,16	9,79
ПЛОВ ИЗ цыпленка бройлера		160	9,70	7,73	32,18	265,21
ПОЛУФАБРИКАТ ИЗ МЯСА ЦЫПЛЕНКА – БРОЙЛЕРА НАТУРАЛЬНЫЙ ФИЛЕ	56	31,4	6,39	1,52	0,00	67,01
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,2	7,2	0,04	5,76	0,06	52,24

МОРКОВЬ	20,8	15,6	0,19	0,02	1,05	5,30
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8,1	0,11	0,02	0,64	3,22
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,1	3,1	0,15	0,00	0,57	3,07
КРУПА РИСОВАЯ	42	41,6	2,82	0,41	29,86	134,37
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ		50	0,63	1,50	3,76	31,22
СВЕКЛА	34,8	26,1	0,38	0,03	2,23	10,63
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,9	5	0,07	0,01	0,40	1,99
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,18	0,00	0,74	3,96
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
САХАР ПЕСОК	0,4	0,4	0,00	0,00	0,39	1,55
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ		30	2,22	0,18	14,60	68,92
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,22	0,18	14,60	68,92
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 СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"		180	0,09	0,09	16,12	66,23
ЯБЛОКИ	26,14	23	0,09	0,09	2,18	10,49
САХАР ПЕСОК	14,4	14,4	0,00	0,00	13,94	55,74
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
			18,34	15,60	95,56	628,18
Полдник						
ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ		130	7,23	6,68	54,73	307,74
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	67,82	67,82	7,10	0,85	45,99	219,72
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	0,1	0,01	0,01	0,00	0,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	67,82	67,82	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ	0,66	0,66	0,08	0,01	0,01	0,49
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0,00	0,00	2,33	9,29
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,27	1,27	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,81	0,00	52,32
ПОВИДЛО	10	10	0,04	0,00	6,40	25,76
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ	67,82	67,82	0,00	0,00	0,00	0,00
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
			7,53	6,68	65,97	353,89
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,56	51,52	225,60	1 591,14