



# МЕНЮ

## Сад 10 часов

### ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	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
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,9	2,9	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ	79,8	79,8	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	180/10/7		0,06	0,00	9,81	39,42
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
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,4	182,4	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>5,70</b>	<b>5,71</b>	<b>46,27</b>	<b>259,13</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКИ	100		0,32	0,32	7,81	37,44
ЯБЛОКИ	93,33	82,13	0,32	0,32	7,81	37,44
			<b>0,32</b>	<b>0,32</b>	<b>7,81</b>	<b>37,44</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180		2,01	2,07	14,53	84,93
КАРТОФЕЛЬ	90	54	1,05	0,21	8,54	40,33
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	7,2	7,2	0,77	0,09	4,93	23,61
МОРКОВЬ	9,6	7,2	0,09	0,01	0,49	2,44
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,10	0,01	0,57	2,86
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0,00	1,75	0,00	15,69
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ГОВЯЖЬИ	70		10,57	11,13	10,20	183,03
ГОВЯДИНА Б/К	50,6	48,5	8,75	7,53	0,00	102,56
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ	16,6	16,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	12,3	12,3	0,91	0,08	5,98	28,26
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4	0,02	3,52	0,04	31,92
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,89	0,00	4,18	20,29
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	70		1,90	2,21	11,19	72,30
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	17,14	16,97	1,89	0,21	11,17	54,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54,3	54,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0,01	2,00	0,02	18,14
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		70	1,88	2,83	8,00	66,06
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	114,6	91,68	1,60	0,09	4,18	24,90
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0,00	2,72	0,00	24,41
МОРКОВЬ	3,12	2,34	0,03	0,00	0,16	0,80
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,81	3,2	0,04	0,01	0,25	1,27
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,96	0,96	0,10	0,01	0,65	3,11
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0,00	0,00	2,33	9,29
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,3	2,3	0,11	0,00	0,43	2,28
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
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
			<b>20,91</b>	<b>18,74</b>	<b>104,72</b>	<b>671,99</b>

### Полдник

СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ		100	21,37	2,66	22,28	202,61
КРУПА МАННАЯ	7,3	7,3	0,73	0,07	5,00	23,30
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4	0,49	0,45	0,03	6,09
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,7	6,7	0,70	0,09	4,54	21,71
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,3	3,3	0,09	0,49	0,12	6,60
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,3	1,3	0,01	1,04	0,01	9,43
ТВОРОГ НЕЖИРНЫЙ 9%	90,7	90,7	19,35	0,52	2,90	96,78
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ		30	2,10	2,47	16,15	95,45
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	30	30	2,10	2,47	16,15	95,45
КАКАО С МОЛОКОМ 110		180	0,47	0,29	9,87	44,31
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	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
			<b>23,94</b>	<b>5,42</b>	<b>48,30</b>	<b>342,37</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>50,87</b>	<b>30,19</b>	<b>207,10</b>	<b>1 310,93</b>