



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ		190	2,67	4,10	22,84	137,97
КРУПА МАННАЯ	26,5	26,5	2,65	0,26	18,15	84,57
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75,6	75,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ	75,6	75,6	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		180/10	0,15	0,01	11,68	48,13
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
САХАР ПЕСОК	11,7	11,7	0,00	0,00	11,33	45,28
ЛИМОН	8,33	5	0,05	0,01	0,15	1,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	158,4	158,4	0,00	0,00	0,00	0,00
			5,11	4,30	49,57	257,15
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						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ		180/3	1,95	5,64	12,75	112,34
СВЕКЛА	56	42	0,61	0,04	3,59	17,11
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	24,6	19,7	0,34	0,02	0,90	5,35
КАРТОФЕЛЬ	35,33	21,2	0,41	0,08	3,36	15,83
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	2,5	2,5	0,00	0,00	2,43	9,68
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	196,7	196,7	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
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		70	7,76	3,58	10,57	130,92
ПОЛУФАБРИКАТ ИЗ МЯСА ЦЫПЛЕНКА -- БРОЙЛЕРА НАТУРАЛЬНЫЙ ФИЛЕ	51,6	28,9	5,89	1,41	0,00	61,67
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	13,1	13,1	0,97	0,08	6,37	30,09
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ	18,4	18,4	0,00	0,00	0,00	0,00

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0,01	2,09	0,02	18,87
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,89	0,00	4,18	20,29
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)		130	3,03	6,71	16,82	145,64
КАРТОФЕЛЬ	95,17	57,1	1,11	0,22	9,03	42,65
МОРКОВЬ	41,87	31,4	0,40	0,03	2,10	10,66
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21,1	17,7	0,24	0,04	1,41	7,04
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	44,2	35,4	0,62	0,04	1,61	9,61
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,9	5,9	0,03	4,72	0,05	42,81
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11,1	11,1	0,28	1,62	0,38	22,18
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,3	3,3	0,35	0,04	2,24	10,69
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 СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		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
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0,00	0,00	0,00	0,00
			17,02	16,38	81,85	576,88
Полдник						
ПРЯНИКИ		60	3,54	2,82	45,00	219,60
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	60	60	3,54	2,82	45,00	219,60
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		190	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ	190	190	0,00	0,00	0,00	0,00
			3,54	2,82	45,00	219,60
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			26,01	23,84	184,78	1 093,75