

**МЕНЮ****Сад 10 часов****ДЕНЬ 3**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАБАЧКАМИ	190		3,47	8,57	16,31	170,05
КАРТОФЕЛЬ	88,67	53,2	1,03	0,20	8,41	39,73
МОРКОВЬ	41,87	31,4	0,40	0,03	2,10	10,66
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	47,5	38	0,66	0,04	1,74	10,32
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	79,8	79,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	14,3	9,3	0,28	0,02	0,58	3,61
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	28,5	28,5	0,72	4,15	0,97	56,95
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,15	0,02	0,95	4,54
КАБАЧКИ	45,6	34,2	0,20	0,10	1,52	7,96
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫ ФОРМОВО МУКА ВЫСШ СОРТ	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
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180/10		0,59	0,24	18,11	88,29
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,59	0,24	8,43	49,59
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
			6,35	9,00	49,47	329,39
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,40	0,40	9,83	47,15
ЯБЛОКИ	114	100,32	0,40	0,40	9,83	47,15
			0,40	0,40	9,83	47,15
Обед						
СУП КАТРОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180		1,76	2,02	12,39	74,92
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	7,2	7,2	0,77	0,09	4,93	23,61
КАРТОФЕЛЬ	67,5	40,5	0,79	0,16	6,40	30,25
МОРКОВЬ	9,87	7,4	0,10	0,01	0,49	2,51
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
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ БРОЛИРА ЦЫПЛЁНКА	70		6,95	1,51	6,39	92,90
ПОЛУФАБРИКАТ ИЗ МЯСА ЦЫПЛЕНКА -- БРОЙЛЕРА НАТУРАЛЬНЫЙ ФИЛЕ	52,5	29,4	5,98	1,43	0,00	62,74
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ	15,75	15,75	0,00	0,00	0,00	0,00

ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	13,13	13,13	0,97	0,08	6,39	30,16
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150		3,51	5,27	14,90	123,47
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	214,95	171,96	3,01	0,16	7,84	46,71
МОРКОВЬ	4,13	3,1	0,04	0,00	0,20	1,06
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,32	4,32	0,20	0,00	0,80	4,28
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0,00	0,00	4,36	17,42
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,18	0,02	1,22	5,83
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,25	5,25	0,00	5,08	0,00	45,78
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,08	0,01	0,48	2,39
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30		1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ ПШЕНИЧ ФОРМО МУКА ВЫСШ СОРТ	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
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180		0,39	0,02	24,24	99,91
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,7	182,7	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	14,4	14,4	0,00	0,00	13,94	55,74
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,18	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯБЛОКИ СУШЕНЫЕ	18	18	0,39	0,02	10,30	44,17
			16,89	9,27	85,69	523,44
Полдник						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННОЙ КРУПЫ	160/5/5		3,35	4,79	25,16	157,03
ПШЕНО	30	29,7	3,32	0,78	20,28	101,40
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63	63	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ	63	63	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,23	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН ФОРМОВОЙ МУКА ВЫС СОРТА	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 МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180		0,06	0,00	6,91	27,81
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ	92	92	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
			5,70	4,98	47,12	255,89
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			29,34	23,65	192,11	1 155,87