

**МЕНЮ****Сад 10 часов****ДЕНЬ 4**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (С САХАРОМ И СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ)	190/5/5		3,36	5,69	21,58	150,79
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	27,87	27,87	3,33	1,68	16,70	95,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	79,8	79,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ	79,8	79,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,27	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ХЛЕБ ПШЕНИЧ ФОРМА МУКА ВЫС 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
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10		0,06	0,00	9,81	39,42
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	181,9	181,9	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
			5,71	5,88	46,44	261,26
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						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (СО СМЕТАНОЙ)	183/3		1,36	4,15	6,15	69,54
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	45,8	36,6	0,64	0,04	1,67	9,94
КАРТОФЕЛЬ	31,5	18,9	0,37	0,08	2,99	14,11
МОРКОВЬ	12,4	9,3	0,12	0,01	0,62	3,16
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,64	7,26	0,10	0,01	0,58	2,89
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,86	0,86	0,04	0,00	0,16	0,85
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,6	3,6	0,09	0,52	0,13	7,20
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,58	1,58	0,00	0,00	0,00	0,00
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70		8,91	3,24	6,39	90,51
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	74,92	47,2	7,28	0,41	0,00	32,96
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,7	14	0,19	0,03	1,12	5,57
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ	5,3	5,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,5	0,31	0,28	0,02	3,81
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8,8	8,8	1,13	0,00	5,25	25,50

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0,00	2,52	0,00	22,67
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		2,93	4,78	23,70	149,85
КАРТОФЕЛЬ	249,38	149,63	2,90	0,58	23,66	111,76
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ	23,7	23,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,25	5,25	0,03	4,20	0,04	38,09
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
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 ФОРМОВО МУКА ВЫС 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 СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180		0,14	0,14	20,83	86,06
ЯБЛОКИ	40,86	35,96	0,14	0,14	3,41	16,39
САХАР ПЕСОК	18	18	0,00	0,00	17,42	69,67
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,18	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0,00	0,00	0,00	0,00
			17,62	12,76	84,84	528,20

Полдник

БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50		20,08	8,01	103,71	567,45
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	70,1	70,1	7,34	0,88	47,53	227,11
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	70,1	70,1	7,34	0,88	47,53	227,11
САХАР ПЕСОК	8,1	8,1	0,00	0,00	7,84	31,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,9	6,9	0,03	5,52	0,06	50,06
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,3	0,28	0,25	0,02	3,50
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ	9,8	9,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ТВОРОГ НЕЖИРНЫЙ 9%	22,1	22,1	4,71	0,13	0,71	23,58
ДРОЖЖИ	0,1	0,1	0,01	0,00	0,00	0,08
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАНИЛИН	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3	0,37	0,34	0,02	4,57
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,01	0,01	0,00	0,01	0,00	0,09
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		0,33	0,00	12,47	51,16
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	0,00	0,00	0,00	0,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,3	3,3	0,33	0,00	1,72	8,20
САХАР ПЕСОК	11,1	11,1	0,00	0,00	10,75	42,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
			20,41	8,01	116,18	618,61
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,14	27,05	257,29	1 455,22