

**МЕНЮ****Сад 10 часов****ДЕНЬ 5**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	190/5/5		5,78	5,51	30,92	196,13
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	47,5	47,03	5,75	1,50	26,04	140,50
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
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	76	76	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,29	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ	76	76	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧН ФОРМОВОЙ 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
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7		0,10	0,00	9,95	41,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,4	182,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЛИМОН	8	4,8	0,04	0,00	0,14	1,58
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,06	0,00	0,13	0,72
			8,17	5,70	55,92	308,18
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						
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	183/3		2,64	4,26	11,17	96,10
СВЕКЛА	39,68	29,76	0,44	0,03	2,54	12,13
КАРТОФЕЛЬ	26,25	15,75	0,31	0,06	2,49	11,77
ФАСОЛЬ	7,2	7,2	1,46	0,14	3,28	20,82
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	2,59	2,59	0,12	0,00	0,48	2,56
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
САХАР ПЕСОК	1,08	1,08	0,00	0,00	1,05	4,18
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,44	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,6	3,6	0,09	0,52	0,13	7,20
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (С СОУСЕ СМЕТАНОМ)	140/70/70		7,40	3,29	8,55	104,41
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	42	39,06	5,68	1,59	0,00	48,12
КРУПА РИСОВАЯ	10,5	10,4	0,71	0,10	7,47	33,59
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,2	12,77	0,17	0,03	1,02	5,08
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0,01	0,81	0,01	7,26

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	6,8	0,83	0,76	0,05	10,36
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ)	140/5		5,10	4,52	32,59	191,61
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	47,6	47,6	5,08	0,60	32,55	156,06
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,9	4,9	0,02	3,92	0,04	35,55
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	70		1,00	2,62	4,18	52,14
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	17,5	17,5	0,45	2,55	0,59	34,97
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,3	5,3	0,55	0,07	3,59	17,17
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	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 ФОРМОВ 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
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ)	180		0,24	0,10	31,12	130,75
ШИПОВНИК СУХОЙ	7,2	7,2	0,23	0,10	3,38	19,84
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
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	196,2	196,2	0,00	0,00	0,00	0,00
			20,66	15,24	115,38	707,25
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	120		17,16	8,22	40,59	308,99
ТВОРОГ НЕЖИРНЫЙ 9%	60,9	60,9	13,00	0,36	1,95	64,98
КРУПА МАННАЯ	6,6	6,6	0,66	0,07	4,52	21,06
САХАР ПЕСОК	15,5	15,5	0,00	0,00	15,01	59,99
МОРКОВЬ	27,47	20,6	0,26	0,02	1,38	6,99
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,2	0,64	0,58	0,04	7,92
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ	19,9	19,9	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	27,7	27,7	1,93	2,28	14,91	88,13
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,4	4,4	0,00	4,27	0,00	38,37
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4,4	4,4	0,56	0,00	2,63	12,76
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,4	4,4	0,11	0,64	0,15	8,79
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180		0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ	189	189	0,00	0,00	0,00	0,00
			17,16	8,22	40,59	308,99
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,39	29,56	221,72	1 371,57