

МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200		4,25	8,67	9,31	133,26
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65,1	65,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	4,66	6,84	87,30
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0,00	0,00	2,43	9,68
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,77	2,79	13,09	89,30
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,24	0,00	1,25	5,96
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,79	4,10	52,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕЧЕНЬЕ	40		3,00	3,92	29,76	166,80
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,00	3,92	29,76	166,80
			10,02	15,38	52,16	389,36
II Завтрак						
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200		0,00	0,00	0,00	0,00
СОК	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200		2,77	2,19	19,73	109,82
КАРТОФЕЛЬ	108,33	65	1,26	0,25	10,28	48,55
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	12	12	1,28	0,16	8,21	39,34
МОРКОВЬ	12	9	0,12	0,01	0,60	3,06
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0,00	1,75	0,00	15,69
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	122,9	122,9	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60/50		12,10	29,97	5,72	341,32
СВИНИНА МЯСНАЯ	94,12	80	11,10	25,84	0,00	277,03
МОРКОВЬ	33,33	25	0,32	0,03	1,68	8,49
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	27,38	23	0,31	0,05	1,83	9,15
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,2	3,2	0,34	0,04	2,17	10,37
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	42,8	42,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120		5,53	6,25	24,98	177,97
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	45,45	45	5,50	1,45	24,93	134,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	83,1	83,1	0,00	0,00	0,00	0,00

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,80	0,05	43,53
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180		0,40	0,09	17,29	72,28
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	18	18	0,40	0,09	11,48	49,06
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183,6	183,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ)	40		0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ)	40	40	0,00	0,00	0,00	0,00
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60		1,53	3,00	5,29	55,16
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	100	80	1,40	0,08	3,65	21,73
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
САХАР ПЕСОК	1	1	0,00	0,00	0,97	3,87
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
			22,33	41,50	73,01	756,55
Полдник						
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	200		0,01	0,00	13,40	53,58
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	10	10	0,01	0,00	7,59	30,36
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0,00	0,00	0,00	0,00
СОК	100	100	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН)	30		0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН)	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40		0,63	0,05	4,03	19,69
МОРКОВЬ	66,67	50	0,63	0,05	3,35	16,98
САХАР ПЕСОК	0,7	0,7	0,00	0,00	0,68	2,71
			0,64	0,05	17,43	73,27
Ужин						
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	75		15,89	5,79	4,63	134,55
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	23,4	23,4	0,66	0,73	1,07	13,62
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,2	5,2	0,03	4,16	0,04	37,73
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,2	5,2	0,54	0,07	3,52	16,85
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,4	23,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	107,22	95	14,66	0,83	0,00	66,35
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	150		2,96	9,14	19,13	171,65
КАРТОФЕЛЬ	108,33	65	1,26	0,25	10,28	48,55
СВЕКЛА	73,33	55	0,81	0,06	4,69	22,41
МОРКОВЬ	33,33	25	0,32	0,03	1,68	8,49
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	30	0,23	0,03	0,49	3,78
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	29,76	25	0,34	0,05	1,99	9,94
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9	9	0,00	8,72	0,00	78,48
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6		0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,4	194,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
чай	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН)	30		0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН)	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
			18,85	14,93	31,50	337,16
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,84	71,86	174,10	1 556,34