

МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200		5,55	5,86	24,77	174,66
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	28,28	28	2,72	0,35	17,76	85,01
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63,2	63,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	3,10	4,56	58,20
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	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	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,44	3,63	12,90	99,19
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,35	0,22	0,15	4,21
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	110	110	3,09	3,41	5,01	64,02
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0,00	0,00	0,00	0,00
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30		0,03	4,13	0,04	37,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,13	0,04	37,40
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН)	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
			9,02	13,62	37,71	311,25
II Завтрак						
фрукты	100		0,00	0,00	0,00	0,00
фрукты	110	110	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,00	0,00	0,00	0,00
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200		6,09	12,11	13,01	186,03
СВИНИНА МЯСНАЯ	35,29	30	4,16	9,69	0,00	103,89
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,81	20	0,27	0,04	1,59	7,95
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,5	2,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,6	0,19	0,17	0,01	2,43
КАРТОФЕЛЬ	108,33	65	1,26	0,25	10,28	48,55
МОРКОВЬ	22,67	17	0,21	0,02	1,13	5,77
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60		1,76	3,02	5,60	57,63
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	112,5	90	1,57	0,09	4,10	24,44
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0,00	0,00	0,49	1,94
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
МОРКОВЬ	20	15	0,19	0,02	1,01	5,09
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150		2,94	4,59	23,76	148,32
КАРТОФЕЛЬ	250	150	2,91	0,58	23,72	112,04
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	80		13,30	32,70	5,87	371,24
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	25	25	0,71	0,78	1,14	14,55
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,5	5,5	0,57	0,07	3,72	17,82
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН)	5	5	0,00	0,00	0,00	0,00
СВИНИНА МЯСНАЯ	94,12	80	11,10	25,84	0,00	277,03
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6	0,74	0,67	0,04	9,14
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,29	12	0,16	0,02	0,95	4,77
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180		0,00	0,00	9,68	38,70
фрукты	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
			24,09	52,42	57,92	801,92
Полдник						
КЕФИР	200		0,00	0,00	0,00	0,00
КЕФИР	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАФЛИ	40		1,12	1,32	30,92	141,60
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	40	40	1,12	1,32	30,92	141,60
			1,12	1,32	30,92	141,60
Ужин						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200		3,40	6,92	7,44	106,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,6	64,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,38	3,72	5,47	69,84
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		4,93	4,46	0,27	60,92
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,99 шт.	40	4,93	4,46	0,27	60,92
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	131,6	131,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
чай	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН)	20		0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН)	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
			8,33	11,38	15,45	198,48
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42,56	78,74	142,00	1 453,25