

МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200		6,74	8,61	24,22	202,20
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	28	28	3,34	1,69	16,78	95,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63,2	63,2	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	1	1	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
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		3,32	3,67	13,12	99,64
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	118	118	3,32	3,67	5,38	68,68
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48	48	0,00	0,00	0,00	0,00
чай	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
БУТЕРБРОД 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
			10,09	16,41	37,38	339,24
II Завтрак						
яблоки	110		0,43	0,43	10,46	50,15
ЯБЛОКИ	121	110	0,43	0,43	10,46	50,15
			0,43	0,43	10,46	50,15
Обед						
БОРЩ С МЯСОМ	180		14,99	31,02	19,38	417,81
СВИНИНА МЯСНАЯ	94,12	80	11,10	25,84	0,00	277,03
СВЕКЛА	86,67	65	0,95	0,07	5,55	26,48
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	100	80	1,40	0,08	3,65	21,73
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,29	12	0,16	0,02	0,95	4,77
МОРКОВЬ	20	15	0,19	0,02	1,01	5,09
КАРТОФЕЛЬ	83,33	50	0,97	0,19	7,91	37,35
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,22	1,31	0,31	13,97
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	70		16,17	6,93	5,72	150,46
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	29,1	29,1	0,81	0,90	1,33	16,94
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,4	6,4	0,03	5,12	0,05	46,43
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,4	6,4	0,67	0,08	4,34	20,74
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29,1	29,1	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	107,22	95	14,66	0,83	0,00	66,35
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130		3,10	4,64	21,50	140,66
КАРТОФЕЛЬ	216,67	130	2,52	0,50	20,55	97,10

МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,56	0,62	0,91	11,64
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4	0,02	3,52	0,04	31,92
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180		0,00	0,00	7,74	30,96
СУХОФРУКТЫ	18	18	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	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
			34,26	42,59	54,34	739,89
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200		5,63	6,21	9,12	116,40
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,63	6,21	9,12	116,40
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50		6,32	2,09	31,99	171,93
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	45	45	4,71	0,57	30,52	145,79
ДРОЖЖИ	0,5	0,5	0,06	0,01	0,01	0,38
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,56	0,62	0,91	11,64
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,48	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0,00	0,00	0,49	1,94
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8	0,99	0,89	0,06	12,18
			11,95	8,30	41,11	288,33
Ужин						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180		8,79	8,63	27,37	223,53
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,27	0,50	27,35	131,14
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
СЫР РОССИЙСКИЙ	22	20	4,50	5,72	0,00	70,62
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	80		1,16	4,74	6,83	74,45
СВЕКЛА	106,67	80	1,16	0,08	6,83	32,59
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0,00	4,66	0,00	41,86
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
			9,95	13,37	41,94	328,94
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			66,68	81,10	185,23	1 746,55