

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	160		17,67	14,01	23,73	295,11
ТВОРОГ	92	92	16,06	8,03	2,68	150,82
КРУПА МАННАЯ	7,4	7,4	0,74	0,07	5,06	23,62
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,9	0,60	0,54	0,03	7,46
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,17	1,02	0,24	10,86
ПОВИДЛО	20	20	0,08	0,00	12,80	51,53
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,62	3,72	15,43	110,63
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,24	0,00	1,25	5,96
САХАР ПЕСОК	9	9	0,00	0,00	8,71	34,83
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,38	3,72	5,47	69,84
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
			21,32	21,86	39,20	443,14
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 БОБОВЫМИ С ГРЕНКАМИ	200		4,57	4,46	22,70	149,60
КАРТОФЕЛЬ	166,67	100	1,94	0,39	15,81	74,69
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	10,05	10	2,23	0,16	4,67	29,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,20	0,03	1,19	5,97
МОРКОВЬ	20	15	0,19	0,02	1,01	5,09
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
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН)	14,4	14,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0,01	1,92	0,02	17,41
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	80		22,59	25,57	2,19	328,99
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	166,67	120	21,18	21,42	0,00	277,03
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	21	21	0,59	0,65	0,96	12,22
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,20	0,03	1,19	5,97
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	5	0,62	0,56	0,04	7,61

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН)	5	5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		130	2,93	4,27	23,76	145,42
КАРТОФЕЛЬ	250	150	2,91	0,58	23,72	112,04
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0,02	3,69	0,04	33,38
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	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
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО		180	0,01	0,00	13,40	53,58
СОК	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
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	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
			30,10	34,30	62,05	677,59
Полдник						
КЕФИР		200	0,00	0,00	0,00	0,00
КЕФИР	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
зефир		30	0,00	0,00	0,00	0,00
Зефир	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,00	0,00	0,00	0,00
Ужин						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		150	11,08	20,04	2,43	234,72
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2 шт.	80,5	9,91	8,98	0,54	122,60
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40,9	40,9	1,15	1,27	1,86	23,80
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,8	6,8	0,00	6,59	0,00	59,30
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)		50	1,35	2,51	4,35	46,16
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	87,5	70	1,22	0,07	3,19	19,01
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0,00	0,00	0,49	1,94
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ		180/9	0,00	0,00	8,71	34,83
САХАР ПЕСОК	9	9	0,00	0,00	8,71	34,83
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
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
			12,43	22,55	15,49	315,71
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			63,85	78,71	116,74	1 436,44