

МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200		6,77	10,12	28,45	232,74
ПШЕНО	30,3	30	3,35	0,79	20,49	102,43
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61,9	61,9	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	2,5	2,5	0,00	0,00	2,43	9,68
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0,04	5,61	0,06	50,79
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,44	3,63	11,94	95,32
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,35	0,22	0,15	4,21
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
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
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
			10,21	13,75	40,39	328,06
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 РЫБНЫЙ	200		15,13	5,45	16,42	175,57
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	95,94	85	13,11	0,75	0,00	59,36
КАРТОФЕЛЬ	108,33	65	1,26	0,25	10,28	48,55
МОРКОВЬ	20	15	0,19	0,02	1,01	5,09
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98
КРУПА РИСОВАЯ	6,06	6	0,41	0,06	4,31	19,38
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160		26,14	26,51	16,76	411,58
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	200	160	2,79	0,16	7,29	43,46
КРУПА РИСОВАЯ	10,1	10	0,68	0,10	7,18	32,30
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	29,76	25	0,34	0,05	1,99	9,94
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4	0,49	0,45	0,03	6,09
ГОВЯДИНА Б/К	133,33	120	21,65	18,62	0,00	253,75
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,17	1,02	0,24	10,86
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200		0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
фрукты	60	60	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
			41,27	31,96	42,86	625,85
Полдник						
КЕФИР	200		0,00	0,00	0,00	0,00
КЕФИР	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) С ПОВИДЛОМ	20/30		0,12	0,00	19,21	77,29
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН)	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
ПОВИДЛО	30	30	0,12	0,00	19,21	77,29
			0,12	0,00	19,21	77,29
Ужин						
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200		5,24	8,42	23,33	190,63
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	26,26	26	2,52	0,33	16,49	78,94
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63,2	63,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	95,5	95,5	2,69	2,97	4,36	55,58
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	6,4	6,4	0,03	5,12	0,05	46,43
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,00	0,00	8,71	34,83
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146,2	146,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	9	9	0,00	0,00	8,71	34,83
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
			5,24	8,42	32,04	225,46
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,84	54,13	134,50	1 256,66