

МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200		7,23	9,36	23,80	209,42
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	25	25	2,99	1,50	14,99	85,36
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63,2	63,2	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	0,7	0,7	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 САХАРОМ	180/5		0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	155,2	155,2	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
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
			10,23	13,28	61,30	407,18
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 ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	200		3,51	7,12	19,86	158,07
КАРТОФЕЛЬ	108,33	65	1,26	0,25	10,28	48,55
МОРКОВЬ	16	12	0,16	0,01	0,81	4,07
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98
ФАСОЛЬ	4	4	0,81	0,08	1,82	11,56
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,10	0,58	0,14	6,21
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СВЕКЛА	93,33	70	1,02	0,07	5,98	28,52
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80/50		12,72	38,72	1,99	407,72
СВИНИНА МЯСНАЯ	94,12	80	11,10	25,84	0,00	277,03
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,2	14,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,29	12	0,16	0,02	0,95	4,77
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0,02	2,80	0,03	25,39
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,3	31,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	28	28	0,68	4,07	0,95	43,46
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6	0,74	0,67	0,04	9,14
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	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150		5,37	4,64	34,23	200,21
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50	50	5,34	0,63	34,19	163,93
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,00	0,00	7,74	30,96
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХОФРУКТЫ	18	18	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
			21,60	50,48	63,82	796,96
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	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН)	50		0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН)	50	50	0,00	0,00	0,00	0,00
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60		0,73	0,06	4,34	21,50
МОРКОВЬ	76,8	57,6	0,73	0,06	3,85	19,56
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0,00	0,00	0,49	1,94
			0,74	0,06	17,74	75,08
Ужин						
ОМЛЕТ С СЫРОМ	180		19,46	23,74	4,82	312,53
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,5 шт.	100,63	12,40	11,22	0,68	153,25
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,79	4,10	52,38
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СЫР РОССИЙСКИЙ	22	20	4,50	5,72	0,00	70,62
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	80		1,16	4,93	6,83	76,19
СВЕКЛА	106,67	80	1,16	0,08	6,83	32,59
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
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
			20,62	28,67	19,39	419,68
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,19	92,49	162,25	1 698,90