

## МЕНЮ

**Сад 12 часов**

**ДЕНЬ 7**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ФРУКТАМИ (изюм, курага)	150		20,94	15,19	11,43	269,99
ТВОРОГ	99	99	17,29	8,64	2,88	162,29
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА МАННАЯ	2	2	0,20	0,02	1,37	6,38
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0,00	0,00	4,36	17,42
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,62 шт.	25	3,08	2,79	0,17	38,07
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	5	5	0,25	0,02	2,47	11,25
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,5	4,5	0,11	0,66	0,16	6,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,05	3,10	13,55	95,12
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4	2,4	0,24	0,00	1,25	5,96
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	3,10	4,56	58,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	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
			<b>24,02</b>	<b>22,42</b>	<b>25,02</b>	<b>402,51</b>
<b>II Завтрак</b>						
фрукты	100		0,00	0,00	0,00	0,00
фрукты	110	110	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200		2,68	2,48	19,13	109,85
КАРТОФЕЛЬ	125	75	1,46	0,29	11,86	56,02
ПШЕНО	8,08	8	0,89	0,21	5,46	27,32
МОРКОВЬ	20	15	0,19	0,02	1,01	5,09
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98
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	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80/30		22,60	10,87	4,35	232,63
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	134,41	125	21,71	4,49	0,00	153,99
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,3	3,3	0,35	0,04	2,24	10,69
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	31,9	31,9	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,19	1,16	0,27	12,42
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98
МОРКОВЬ	20	15	0,19	0,02	1,01	5,09
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,01	5,20	20,06	139,30
КАРТОФЕЛЬ	200	120	2,33	0,47	18,97	89,63
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	23	23	0,65	0,72	1,05	13,39
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
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		180	0,34	0,08	15,38	64,11
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	15	15	0,34	0,08	9,57	40,89
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183,6	183,6	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
			<b>28,63</b>	<b>18,63</b>	<b>58,92</b>	<b>545,89</b>
<b>Полдник</b>						
РЯЖЕНКА		200	0,00	0,00	0,00	0,00
РЯЖЕНКА	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		50	5,28	9,29	28,22	217,37
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,19	0,50	27,12	129,59
САХАР ПЕСОК	1	1	0,00	0,00	0,97	3,87
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,43	7,43	0,04	5,95	0,06	53,91
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8	0,99	0,89	0,06	12,18
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ	0,5	0,5	0,06	0,01	0,01	0,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,25	14,25	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
			<b>5,28</b>	<b>9,29</b>	<b>28,22</b>	<b>217,37</b>
<b>Ужин</b>						
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		80	15,30	4,16	3,21	111,97
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	107,22	95	14,66	0,83	0,00	66,35
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,16	0,02	1,02	4,86
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,24	0,03	1,56	7,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26,2	26,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9,2	9,2	0,22	1,34	0,31	14,28
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ		160	2,69	8,17	16,92	153,91
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	55	55	0,43	0,06	0,91	6,94
КАРТОФЕЛЬ	116,67	70	1,36	0,27	11,07	52,28
МОРКОВЬ	66,67	50	0,63	0,05	3,35	16,98
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,81	20	0,27	0,04	1,59	7,95
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0,00	7,75	0,00	69,76
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	3,04	3,36	12,67	93,82
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	108	108	3,04	3,36	4,93	62,86
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
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
			<b>21,03</b>	<b>15,69</b>	<b>32,80</b>	<b>359,70</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>78,96</b>	<b>66,03</b>	<b>144,96</b>	<b>1 525,47</b>