МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200		6,15	6,16	22,06	169,53
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	4,66	6,84	87,30
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	84	84	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	18	18	1,92	0,22	12,31	59,01
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0,01	1,28	0,01	11,61
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		3,05	3,10	14,52	98,99
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	100	100	2,81	3,10	4,56	58,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0,00	0,00	0,00	0,00
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30		0,02	3,14	0,03	28,42
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0,02	3,14	0,03	28,42
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН)	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
			9,22	12,40	36,61	296,94
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						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200		2,18	7,30	13,30	128,80
КАРТОФЕЛЬ	83,33	50	0,97	0,19	7,91	37,35
МОРКОВЬ	20	15	0,19	0,02	1,01	5,09
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	45	45	0,35	0,05	0,75	5,67
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
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4,04	4	0,36	0,04	2,60	12,22
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,15	0,87	0,20	9,31
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150		23,73	29,24	24,98	457,77
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	166,67	120	21,18	21,42	0,00	277,03
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,7	5,7	0,03	4,56	0,05	41,36
МОРКОВЬ	20	15	0,19	0,02	1,01	5,09
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,29	12	0,16	0,02	0,95	4,77
КРУПА РИСОВАЯ	32,32	32	2,17	0,31	22,97	103,36
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40		0,81	3,94	4,69	57,29

СВЕКЛА	73,33	55	0,81	0,06	4,69	22,41
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
СОК		200	0,00	0,00	0,00	0,00
СОК	200	200	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
			26,72	40,48	42,97	643,86
Полдник						
КЕФИР		200	0,00	0,00	0,00	0,00
КЕФИР	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ		50	6,71	2,97	29,75	172,60
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,19	0,50	27,12	129,59
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0,01	0,81	0,01	7,26
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6	0,74	0,67	0,04	9,14
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	8,6	8,6	0,24	0,27	0,39	5,01
ТВОРОГ	8	8	1,40	0,70	0,23	13,11
ДРОЖЖИ	1	1	0,13	0,02	0,02	0,75
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
			6,71	2,97	29,75	172,60
Ужин						
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	3,04	3,36	13,64	97,69
САХАР ПЕСОК	9	9	0,00	0,00	8,71	34,83
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
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		130	19,46	13,83	8,74	240,67
ТВОРОГ	92	92	16,06	8,03	2,68	150,82
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
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,10	0,58	0,14	6,21
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		80	1,13	0,09	6,99	34,43
МОРКОВЬ	120	90	1,13	0,09	6,02	30,56
САХАР ПЕСОК	1	1	0,00	0,00	0,97	3,87
			23,63	17,28	29,37	372,79
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			66,28	73,13	138,70	1 486,19