

МЕНЮ
Сад 12 часов
ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200		6,76	9,71	27,95	227,17
ПШЕНО	30,3	30	3,35	0,79	20,49	102,43
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63,2	63,2	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	2	0,00	0,00	1,94	7,74
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0,03	5,20	0,05	47,16
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		4,91	4,44	0,27	60,68
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,99 шт.	39,85	4,91	4,44	0,27	60,68
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,44	3,63	12,90	99,19
КАКАО-ПОРОШОК	1,5	1,5	0,35	0,22	0,15	4,21
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
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
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
			15,14	21,91	41,16	424,44
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						
БОРЩ С МЯСОМ	200		14,99	31,41	19,38	421,30
СВИНИНА МЯСНАЯ	94,12	80	11,10	25,84	0,00	277,03
СВЕКЛА	86,67	65	0,95	0,07	5,55	26,48
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	100	80	1,40	0,08	3,65	21,73
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,29	12	0,16	0,02	0,95	4,77
МОРКОВЬ	20	15	0,19	0,02	1,01	5,09
КАРТОФЕЛЬ	83,33	50	0,97	0,19	7,91	37,35
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,22	1,31	0,31	13,97
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	150		8,75	7,75	59,35	341,91
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	60,8	60,8	6,37	0,77	41,23	196,98
САХАР ПЕСОК	4,2	4,2	0,00	0,00	4,06	16,26
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ	1	1	0,13	0,02	0,02	0,75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,8	28,8	0,00	0,00	0,00	0,00

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,9	2,9	0,30	0,04	1,97	9,40
КАРТОФЕЛЬ	108,33	65	1,26	0,25	10,28	48,55
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	26,19	22	0,30	0,04	1,75	8,75
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0,00	0,97	0,00	8,72
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	3	0,37	0,34	0,02	4,57
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,00	0,00	7,74	30,96
СУХОФРУКТЫ	18	18	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	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
			23,74	39,16	86,47	794,17
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200		5,91	6,52	9,57	122,22
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	210	210	5,91	6,52	9,57	122,22
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
			6,03	6,52	28,78	199,51
Ужин						
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
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	200		6,30	7,44	22,84	184,09
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	30,3	30	3,67	0,96	16,62	89,63
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61,9	61,9	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0,02	3,60	0,04	32,65
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	1,94	7,74
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	92,9	92,9	2,61	2,88	4,24	54,07
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20		4,50	5,72	0,00	70,62
СЫР РОССИЙСКИЙ	22	20	4,50	5,72	0,00	70,62
			10,80	13,16	30,58	285,67
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55,71	80,75	186,99	1 703,79