



МЕНЮ

Если 10 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ		150	4,04	3,59	18,09	120,85
КРУПА МАННАЯ	17,1	17,1	1,81	0,15	10,85	50,36
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47,4	47,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	92	2,41	1,96	3,93	43,01
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,8	3,8	0,00	0,00	3,48	13,93
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0,02	1,48	0,03	13,55
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,90	0,20	12,30	58,60
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,90	0,20	12,30	58,60
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		175	2,29	1,87	7,60	56,39
НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ	1,4	1,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	87,5	87,5	2,29	1,87	3,73	40,91
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0,00	0,00	0,00	0,00
			8,23	5,66	37,99	235,84
II Завтрак						
КЕФИР		100	2,90	2,50	4,00	53,00
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	100	2,90	2,50	4,00	53,00
			2,90	2,50	4,00	53,00
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ		150	2,24	1,70	16,76	90,80
КАРТОФЕЛЬ	140	84	1,55	0,33	12,08	57,04
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	6,1	6	0,54	0,07	3,89	18,33
МОРКОВЬ	8	6	0,07	0,01	0,37	1,79
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,08	0,01	0,44	2,13
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,28	0,00	11,51
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		130	12,60	10,36	11,30	189,59
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	110,5	88,4	1,54	0,09	4,03	24,01
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	60	57,5	9,76	7,87	0,00	109,71
КРУПА РИСОВАЯ	10	9,9	0,83	0,09	6,48	29,16
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,1	0,13	0,02	0,74	3,60
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	1,85	0,04	16,94
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,5	0,52	0,44	0,03	6,17
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОУС СМЕТАННЫЙ №354		30	0,35	0,76	1,59	16,80
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,22	0,03	1,42	6,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,5	22,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЛИМОНА		150	0,30	0,27	14,52	64,05
ЯБЛОКИ	80	70,4	0,27	0,27	6,69	32,10
ЛИМОН	5	3	0,03	0,00	0,09	0,99
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0,00	0,00	0,00	0,00
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
			17,48	13,35	56,89	422,43
Полдник						
ВАФЛИ		50	1,40	1,65	38,65	177,00
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	50	50	1,40	1,65	38,65	177,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		150	0,75	0,15	14,85	64,50
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	150	0,75	0,15	15,15	64,50
			2,15	1,80	53,50	241,50
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			30,76	23,31	152,38	952,77