

МЕНЮ
Ясли 10 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ		150	2,79	3,27	11,88	87,96
КРУПА РИСОВАЯ	11	10,9	0,70	0,10	7,12	32,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47,5	47,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	78,9	78,9	2,07	1,69	3,37	36,89
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0,00	0,00	1,36	5,42
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
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ		175	2,79	2,25	8,36	64,84
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,01	0,01	0,27
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30,2	30,2	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	105	105	2,75	2,24	4,48	49,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,7	46,7	0,00	0,00	0,00	0,00
			7,48	5,72	32,54	211,40
II Завтрак						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		100	2,62	2,13	4,27	46,75
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,62	2,13	4,27	46,75
			2,62	2,13	4,27	46,75
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ		150	1,82	1,68	12,41	71,75
КАРТОФЕЛЬ	93,75	56,25	1,04	0,22	8,08	38,20
ПШЕНО	6,06	6	0,63	0,16	3,52	18,12
МОРКОВЬ	8	8	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 ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ КУРИНЫЕ		60	9,02	9,17	6,99	146,68
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	46,9	45	7,94	8,03	0,00	103,89
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	11	11	0,81	0,09	5,25	25,01
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,6	3,6	0,26	0,00	1,72	8,19
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,7	1,7	0,01	1,05	0,02	9,59
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ		120	2,78	6,43	19,55	148,42
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,9	3,9	0,10	0,57	0,14	7,79
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3,1	3,1	0,31	0,03	1,91	9,18
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	174,5	104,7	1,93	0,41	15,04	71,09
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,3	6,3	0,00	5,37	0,00	48,35
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,6	14,7	0,18	0,03	1,07	5,23
МОРКОВЬ	30,27	22,7	0,26	0,02	1,39	6,78
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		150	0,49	0,20	13,81	68,41
ШИПОВНИК СУХОЙ	15	15	0,49	0,20	7,03	41,32
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0.035	0.035	0,00	0,00	0,00	0,00
			16,10	17,74	65,48	496,45
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
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		150	0,06	0,01	3,95	16,55
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,01	0,01	0,27
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26	26	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
ЛИМОН	4	2,4	0,02	0,00	0,07	0,80
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129,5	129,5	0,00	0,00	0,00	0,00
			1,46	1,66	42,60	193,55
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			27,66	27,25	144,89	948,15