



МЕНЮ

Если 10 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ		150	3,10	4,85	12,38	105,60
ПШЕНО	11	10,9	1,14	0,31	6,39	32,92
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,4	48,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	73,5	73,5	1,92	1,57	3,13	34,37
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2,9	2,9	0,00	0,00	2,80	11,22
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0,04	2,97	0,08	27,09
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 САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ		175	0,04	0,01	4,46	18,07
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,01	0,01	0,27
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,7	25,7	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4,6	4,6	0,00	0,00	4,45	17,80
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	151,6	151,6	0,00	0,00	0,00	0,00
			5,04	5,06	29,14	182,27
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 БОБОВЫМИ		150	3,46	3,01	14,22	97,39
КАРТОФЕЛЬ	93,75	58,25	1,04	0,22	8,08	38,20
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	12,08	12	2,25	0,21	5,24	31,79
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,08	0,01	0,44	2,13
МОРКОВЬ	10	7,5	0,09	0,01	0,48	2,24
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,56	0,00	23,03
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
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ		60	9,54	2,80	2,68	74,53
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	90	56,7	8,75	0,49	0,00	39,80
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10,1	0,13	0,02	0,74	3,60
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	5	5	0,14	0,11	0,21	2,34
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,3	0,28	0,22	0,01	3,15
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,6	3,6	0,26	0,00	1,72	8,19
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3	0,00	1,96	0,00	17,65
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		120	2,69	3,51	17,84	113,22
КАРТОФЕЛЬ	197,67	118,6	2,18	0,48	17,02	80,53
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18	18	0,48	0,39	0,77	8,42
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0,03	2,66	0,05	24,27
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ		40	0,98	1,77	6,02	45,01
СВЕКЛА	52	39	0,53	0,04	3,03	14,57
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,66	6,6	0,09	0,01	0,49	2,35
ТОМАТНАЯ ПАСТА	11	11	0,36	0,01	2,03	10,88
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,71	0,00	15,35
САХАР ПЕСОК	0,48	0,48	0,00	0,00	0,47	1,86
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
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
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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		150	0,27	0,27	14,43	63,06
ЯБЛОКИ	80	70,4	0,27	0,27	6,69	32,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,035	0,035	0,00	0,00	0,00	0,00
			20,83	11,82	80,21	513,00
Полдник						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА		130	18,15	13,94	21,42	289,13
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	91	91	15,89	7,94	2,65	149,18
КРУПА МАННАЯ	7,8	7,8	0,74	0,07	4,88	22,97
САХАР ПЕСОК	4,7	4,7	0,00	0,00	4,55	18,19
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,16 шт.	7,5	0,86	0,74	0,05	10,29
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	11,4	11,4	0,25	0,06	7,28	31,07
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,9	3,9	0,03	2,42	0,05	22,01
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,9	3,9	0,29	0,00	1,88	8,87
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,3	3,3	0,09	0,49	0,12	6,80
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0,00	2,22	0,00	19,95
ВАНИЛИН	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ		30	2,16	2,55	16,65	98,40
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	30	30	2,16	2,55	16,65	98,40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		150	1,97	1,60	7,07	50,55
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75	75	1,97	1,60	3,20	35,07
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
			22,28	18,09	45,14	438,08
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,05	37,47	158,49	1 186,35