



МЕНЮ

Если 10 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	5,31	4,51	0,27	63,09
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	46	5,31	4,51	0,27	63,09
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		50	0,95	4,45	3,85	59,50
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	52,8	50	0,95	4,45	3,85	59,50
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО		40	1,14	1,79	2,40	30,09
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	58,5	38	1,14	0,08	2,40	14,74
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,71	0,00	15,35
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ		40	4,81	3,59	14,07	108,54
СЫР РОССИЙСКИЙ	11,8	11,4	2,64	3,36	0,00	41,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	28,6	28,6	2,17	0,23	14,07	67,04
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ		180	0,04	0,01	4,56	18,46
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,01	0,01	0,27
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,1	28,1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4,7	4,7	0,00	0,00	4,55	18,19
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	155,9	155,9	0,00	0,00	0,00	0,00
			12,25	14,35	25,15	279,68
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 С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ		150	5,44	6,47	11,00	123,57
РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ САЙРА БЛАНШИРОВАН.	24	24	4,01	4,77	0,00	58,97
КАРТОФЕЛЬ	93,75	56,25	1,04	0,22	8,08	38,20
МОРКОВЬ	12,8	9,6	0,12	0,01	0,58	2,87
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,7	4,8	0,08	0,01	0,35	1,71
КРУПА РИСОВАЯ	3	3	0,19	0,03	1,96	8,84
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,3	2,3	0,02	1,43	0,03	12,98
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ		60	9,87	10,64	5,42	156,65
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	51,6	51,1	9,02	9,12	0,00	117,97
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	11,3	11,3	0,83	0,09	5,39	25,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,8	15,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,3	2,3	0,02	1,43	0,03	12,98
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
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ		120	2,99	2,19	28,26	144,69
КРУПА РИСОВАЯ	39,9	39,5	2,53	0,35	25,78	116,32
МОРКОВЬ	27,33	20,5	0,24	0,02	1,25	6,12
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19,6	16,5	0,20	0,03	1,20	5,88
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,9	2,9	0,02	1,79	0,03	16,37
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	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
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ		150	0,00	0,00	11,15	44,63
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9	9	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	4,5	4,5	0,00	0,00	3,41	13,67
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0,00	0,00	0,00	0,00
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,035	0,035	0,00	0,00	0,00	0,00
			20,64	20,32	70,14	547,53
Полдник						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ		130	2,84	4,52	10,49	93,91
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	9,5	9,5	1,07	0,50	5,18	29,52
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	44,5	44,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	66,3	66,3	1,74	1,42	2,83	31,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0,00	0,00	2,43	9,68
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4,2	4,2	0,03	2,60	0,05	23,71
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,52	0,16	9,84	46,88
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,52	0,16	9,84	46,88
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	23,3	23,3	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	129,9	129,9	0,00	0,00	0,00	0,00
			4,42	4,69	24,28	157,34
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			39,93	41,49	123,84	1 031,30