



МЕНЮ

Если 10 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		150	3,11	2,55	11,73	82,19
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	75	75	1,97	1,60	3,20	35,07
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63	63	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10,6	10,6	1,13	0,14	7,25	34,76
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,3	1,3	0,01	0,81	0,02	7,33
САХАР ПЕСОК	1,3	1,3	0,00	0,00	1,26	5,03
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	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
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	25,8	25,8	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
			5,05	2,76	28,49	158,86
II Завтрак						
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ		100	0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,64	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			0,40	0,40	9,80	47,00
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		150	3,46	3,01	14,22	97,39
КАРТОФЕЛЬ	93,75	56,25	1,04	0,22	8,08	38,20
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	12,06	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	0,46	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
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ КУРИНЫЕ		60	9,90	10,04	7,08	158,44
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	50,4	49,9	8,81	8,90	0,00	115,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	11,2	11,2	0,82	0,09	5,34	25,46
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,2	14,2	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 ИОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		120	2,88	3,68	30,16	164,80
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	55,2	55,2	6,31	1,55	27,84	150,87
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	92	92	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,03	2,47	0,05	22,58
ИКРА МОРКОВНАЯ		40	0,91	1,77	5,38	42,09
МОРКОВЬ	52	39	0,46	0,04	2,39	11,85
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,86	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 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 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	30,98
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
			19,41	19,03	83,99	586,97
Полдник						
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ		130	2,44	2,85	10,57	77,64
КРУПА РИСОВАЯ	10	9,9	0,83	0,09	6,48	29,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	41,2	41,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	68,4	68,4	1,79	1,46	2,92	31,98
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0,00	0,00	1,16	4,65
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,1	2,1	0,02	1,30	0,03	11,85
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
КАКАО С МОЛОКОМ		150	2,69	2,13	7,92	61,86
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,28	0,17	0,12	3,37
САХАР ПЕСОК	4	4	0,00	0,00	3,87	15,48
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	92	92	2,41	1,96	3,93	43,01
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0,00	0,00	0,00	0,00
			6,65	5,14	28,33	186,38
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			31,51	27,33	150,61	979,21