



Утверждаю
И.о.заведующего
Сидорова О.Г.

МЕНЮ
Если 10 часов
ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ		150	3,29	5,19	12,12	108,24
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	11	11	1,24	0,59	5,99	34,17
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51,3	51,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	76,5	76,5	2,01	1,63	3,27	35,76
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	0,06	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 ЛИМОНОМ		175	0,07	0,01	4,64	19,38
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2	0,2	0,04	0,01	0,01	0,27
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30,8	30,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4,7	4,7	0,00	0,00	4,55	18,19
ЛИМОН	4,7	2,8	0,03	0,00	0,08	0,92
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	151,1	151,1	0,00	0,00	0,00	0,00
			5,26	5,40	29,06	186,22
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						
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ		150	2,55	3,30	11,79	88,80
СВЕКЛА	32	24	0,33	0,02	1,86	8,96
КАРТОФЕЛЬ	59,5	35,7	0,66	0,14	5,12	24,24
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,49	2,39
ФАСОЛЬ	6	6	1,22	0,12	2,74	17,34
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,09	0,01	0,49	2,40
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,16	2,16	0,07	0,00	0,40	2,13
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,58	0,00	23,03
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0,00	0,00	0,58	2,32
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3	3	0,08	0,44	0,11	5,99
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ		60	9,20	2,54	2,47	70,03
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	90	56,8	8,73	0,49	0,00	39,53
МОРКОВЬ	5,87	4,4	0,05	0,00	0,27	1,32
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,6	4,4	0,06	0,01	0,32	1,56
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	3,8	3,8	0,10	0,08	0,18	1,78
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	17,85
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	0,46	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	2,86	0,05	24,27
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 БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		150	0,00	0,00	7,74	30,96
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10	10	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
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152,25	152,25	0,00	0,00	0,00	0,00
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,035	0,035	0,00	0,00	0,00	0,00
			16,43	9,61	52,56	364,20
Полдник						
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ		130	3,15	3,59	11,67	91,54
ПШЕНО	10	9,9	1,04	0,28	5,81	29,91
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	41,9	41,9	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	79,7	79,7	2,09	1,70	3,40	37,27
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 НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0,02	1,81	0,03	14,68
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 САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ		150	0,04	0,01	3,78	15,36
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	3,9	3,9	0,00	0,00	3,77	15,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129,9	129,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			4,71	3,76	25,29	153,78
			29,02	20,90	111,18	750,95