

МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 1



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.	48	5,31	4,51	0,27	63,09
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		60	1,14	5,34	4,62	71,40
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	63,2	60	1,14	5,34	4,62	71,40
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО		60	1,72	2,67	3,60	45,15
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	87,7	57	1,72	0,11	3,60	22,12
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,58	0,00	23,03
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ		40	5,38	4,63	12,30	113,20
СЫР РОССИЙСКИЙ	16,5	15	3,48	4,43	0,00	54,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,90	0,20	12,30	58,60
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,12	0,02	5,28	22,38
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,08	0,02	0,03	0,54
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52	52	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5,3	5,3	0,00	0,00	5,13	20,52
ЛИМОН	6,7	4	0,04	0,00	0,12	1,32
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172,7	172,7	0,00	0,00	0,00	0,00
			13,67	17,17	26,07	315,22
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 С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ		180	6,51	7,77	13,19	148,42
РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ.САЙРА БЛАНШИРОВАН.	28,8	28,8	4,80	5,72	0,00	70,76
КАРТОФЕЛЬ	112,33	67,4	1,24	0,26	9,68	45,76
МОРКОВЬ	15,33	11,5	0,14	0,01	0,70	3,43
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,8	5,8	0,08	0,01	0,43	2,07
КРУПА РИСОВАЯ	3,6	3,6	0,23	0,03	2,35	10,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,8	2,8	0,02	1,74	0,03	15,80
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ		70	11,83	11,34	9,51	187,80
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	63,6	60,93	10,34	8,33	0,00	116,25
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	12,8	12,8	0,94	0,10	6,11	29,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,3	16,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,51	0,00	3,34	15,92
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0,04	2,91	0,08	26,53
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		130	4,71	5,37	29,84	186,65
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	43,5	43,5	4,65	0,55	29,75	142,62
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0,03	2,68	0,05	24,27
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0,03	2,16	0,04	19,76
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	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
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		180	0,31	0,31	16,82	73,25
ЯБЛОКИ	90	79,2	0,31	0,31	7,53	36,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	9,6	9,6	0,00	0,00	9,29	37,15
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,035	0,035	0,00	0,00	0,00	0,00
			26,36	25,90	87,91	694,50
Полдник						
КАША МАННАЯ		150	4,31	3,98	19,90	132,78
КРУПА МАННАЯ	20	20	1,88	0,17	12,45	58,90
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47,4	47,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	92	2,41	1,96	3,93	43,01
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0,00	0,00	3,48	13,93
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	1,85	0,04	16,94
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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	3,14	2,56	10,93	79,32
НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ	1,9	1,9	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,14	2,56	5,12	56,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0,00	0,00	0,00	0,00
			8,97	6,70	40,67	258,98
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,90	52,27	158,65	1 321,70