



Утверждаю
И.о.заведующего
Сидорова О.Г.

МЕНЮ
Сад 10 часов
ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ		170	4,25	4,47	16,26	122,30
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	17	17	1,91	0,91	9,28	52,82
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,3	58,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	88,7	88,7	2,32	1,89	3,78	41,47
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,3	3,3	0,00	0,00	3,19	12,77
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7	0,02	1,67	0,03	15,24
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,76	70,32
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	30	30	2,28	0,24	14,76	70,32
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ		200	0,11	0,03	5,17	21,33
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,11	0,03	0,04	0,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	73	73	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5,3	5,3	0,00	0,00	5,13	20,52
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	173,3	173,3	0,00	0,00	0,00	0,00
			6,64	4,74	36,19	213,95
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						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ		180	3,10	5,08	20,03	139,72
СВЕКЛА	60	45	0,81	0,05	3,49	16,81
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	26	20,8	0,36	0,02	0,95	5,65
КАРТОФЕЛЬ	140	84	1,55	0,33	12,08	57,04
МОРКОВЬ	20	15	0,17	0,02	0,92	4,48
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,16	0,03	0,92	4,48
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,4	5,4	0,17	0,01	1,00	5,34
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,9	4,9	0,00	4,18	0,00	37,61
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0,00	0,00	0,58	2,32
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3	3	0,08	0,44	0,11	5,99
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ		150	19,05	7,04	15,36	221,03
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	94,2	94,2	16,35	3,39	0,00	116,04
КРУПА РИСОВАЯ	19,4	19,2	1,23	0,16	12,53	56,54
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	44,6	37,5	0,48	0,08	2,73	13,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0,03	2,60	0,05	23,71
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,18 шт.	8,3	0,96	0,81	0,05	11,39
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
ИКРА МОРКОВНАЯ		50	1,15	2,21	6,76	52,96
МОРКОВЬ	86,67	50	0,58	0,05	3,06	14,94
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,8	8,3	0,11	0,02	0,60	2,96
ТОМАТНАЯ ПАСТА	13,7	13,7	0,46	0,01	2,52	13,55
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,13	0,00	19,19
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0,00	0,00	0,58	2,32
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,76	70,32
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	30	30	2,28	0,24	14,76	70,32
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
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ		180	0,00	0,00	12,47	49,91
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	10,8	10,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	9,6	9,6	0,00	0,00	9,29	37,15
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	4,2	4,2	0,00	0,00	3,18	12,76
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,4	194,4	0,00	0,00	0,00	0,00
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
			28,58	15,68	87,93	632,32
Полдник						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		150	3,26	2,57	12,69	86,77
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	12	12	1,28	0,16	8,21	39,34
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	1,28	5,03
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
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		180	3,47	2,76	9,91	78,61
КАКАО-ПОРОШОК	1,4	1,4	0,33	0,20	0,14	3,93
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0,00	0,00	4,65	18,58
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
			8,25	5,49	32,44	212,26
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,87	26,31	166,36	1 105,53