



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ		170	3,44	3,73	16,36	112,70
КРУПА РИСОВАЯ	17	16,8	1,08	0,15	10,97	49,47
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53,9	53,9	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	89,4	89,4	2,34	1,91	3,81	41,80
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0,00	0,00	1,55	6,19
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 МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ		200	3,57	2,86	12,21	88,79
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,08	0,02	0,03	0,54
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,2	48,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7	0,00	0,00	6,49	25,93
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	133,3	133,3	3,49	2,84	5,69	62,32
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	88,9	88,9	0,00	0,00	0,00	0,00
			9,29	6,83	43,33	271,81
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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ		180	2,18	2,01	14,88	86,10
КАРТОФЕЛЬ	112,5	67,5	1,24	0,26	9,69	45,83
ПШЕНО	7,27	7,2	0,76	0,20	4,23	21,75
МОРКОВЬ	9,8	7,2	0,09	0,01	0,44	2,15
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,5	7,2	0,09	0,01	0,52	2,58
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0,00	1,53	0,00	13,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ КУРИНЫЕ		70	11,53	11,73	8,09	184,10
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	58,8	58,21	10,27	10,39	0,00	134,38
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	12,9	12,9	0,95	0,10	6,16	29,33
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,4	16,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4	4	0,29	0,00	1,91	9,10
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,02	1,24	0,02	11,29
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ		130	2,99	7,17	21,49	164,04
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3,3	3,3	0,33	0,04	2,04	9,77
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,5	32,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	213,75	128,25	2,37	0,49	18,41	87,09
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,9	6,9	0,00	5,89	0,00	52,95
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6,1	0,08	0,01	0,45	2,17
МОРКОВЬ	9,2	6,9	0,08	0,01	0,42	2,07
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,59	0,24	16,56	82,10
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,59	0,24	8,43	49,59
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0,00	0,00	8,13	32,51
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
			19,94	21,50	77,98	597,92
Полдник						
ВАФЛИ		60	1,68	1,98	46,38	212,40
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	60	60	1,68	1,98	46,38	212,40
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		190	0,11	0,02	4,98	21,14
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,08	0,02	0,03	0,54
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	49,4	49,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ЛИМОН	6,3	3,8	0,03	0,00	0,11	1,25
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	164	164	0,00	0,00	0,00	0,00
			1,79	2,00	51,36	233,54
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			33,64	32,46	176,94	1 150,02