



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ		170	4,88	4,51	22,52	150,32
КРУПА МАННАЯ	22,6	22,6	2,12	0,19	14,07	66,55
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53,7	53,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	104,2	104,2	2,73	2,22	4,44	48,71
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4,1	4,1	0,00	0,00	3,97	15,87
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,4	3,4	0,03	2,10	0,04	19,19
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
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,87	3,07	10,98	87,32
КАКАО-ПОРОШОК	1,6	1,6	0,38	0,23	0,16	4,48
САХАР ПЕСОК	5,3	5,3	0,00	0,00	5,13	20,52
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
			11,03	7,82	48,26	307,96
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 ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ		180	2,69	2,02	20,11	108,96
КАРТОФЕЛЬ	168	100,8	1,88	0,39	14,47	68,44
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	7,3	7,2	0,65	0,08	4,68	22,00
МОРКОВЬ	9,6	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
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ		70	11,57	13,03	6,98	191,15
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	58,2	57,62	10,18	10,28	0,00	133,03
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	13,2	13,2	0,97	0,11	8,30	30,01
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15,8	15,8	0,42	0,34	0,68	7,39
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0,00	2,30	0,00	20,72
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)		130	3,08	7,15	16,79	150,10
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13,7	13,7	0,35	2,00	0,47	27,37
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,40	0,04	2,46	11,84
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40,6	40,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	108,33	65	1,20	0,25	9,33	44,14
МОРКОВЬ	37,6	28,2	0,33	0,03	1,73	8,43
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20,6	17,3	0,21	0,03	1,26	6,16
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	42,2	33,8	0,59	0,03	1,54	9,18
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,6	5,6	0,00	4,77	0,00	42,98
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
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЛИМОНА		180	0,34	0,31	16,93	74,43
ЯБЛОКИ	90	79,2	0,31	0,31	7,53	36,10
ЛИМОН	6	3,6	0,03	0,00	0,11	1,18
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
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	151,2	151,2	0,00	0,00	0,00	0,00
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
			21,85	23,02	87,61	653,10
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ		60	4,50	5,88	44,64	250,20
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	60	60	4,50	5,88	44,64	250,20
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		190	0,95	0,19	18,81	81,70
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	190	190	0,95	0,19	18,81	81,70
			5,45	6,07	63,45	331,90
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			38,73	37,31	209,12	1 339,96