



Утверждаю
И.о.заведующего
Сидорова О.Г.

МЕНЮ
Сад 10 часов
ДЕНЬ 6

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
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
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
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 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	73,1	73,1	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
			13,66	17,18	25,96	314,17
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 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 ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ		70	11,13	11,96	6,29	177,03
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	58	57,42	10,14	10,25	0,00	132,56
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	13,1	13,1	0,97	0,10	6,26	29,79
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,4	18,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0,02	1,61	0,03	14,68
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	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 ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ		130	3,06	2,40	29,70	152,43
КРУПА РИСОВАЯ	43,5	43,07	2,75	0,38	28,12	126,84
МОРКОВЬ	20,27	15,2	0,17	0,02	0,93	4,54
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,11	0,02	0,61	2,99
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0,03	1,98	0,04	18,06
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	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
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
			23,70	23,24	80,20	626,17
Полдник						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ		150	3,89	4,07	14,57	110,37
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	15	15	1,69	0,81	8,18	46,61
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51,3	51,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	83,4	83,4	2,18	1,78	3,56	38,99
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	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	2,4	2,4	0,02	1,48	0,03	13,55
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 ЛИМОНОМ		180	0,11	0,02	4,79	20,30
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,08	0,02	0,03	0,54
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	42	42	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0,00	0,00	4,65	18,58
ЛИМОН	6	3,6	0,03	0,00	0,11	1,18
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	155,9	155,9	0,00	0,00	0,00	0,00
			6,28	4,33	34,12	200,99
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,26	46,88	144,55	1 188,08