



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ		170	4,90	4,51	22,59	150,67
КРУПА МАННАЯ	22,7	22,7	2,13	0,19	14,13	66,85
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53,7	53,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	104,3	104,3	2,74	2,22	4,45	48,76
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	3,49	2,84	12,18	88,25
НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ	2,1	2,1	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
			10,67	7,59	49,53	309,24
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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ		180	3,29	3,30	19,26	119,66
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	13,9	13,9	1,38	0,15	8,57	41,17
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0,01	0,93	0,02	8,47
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	4,14	0,48	0,41	0,02	5,67
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	112,5	67,5	1,24	0,26	9,69	45,83
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	2,56
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0,00	1,53	0,00	13,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	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	0,06	26,53
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 ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	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
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ		50	1,25	2,21	7,58	56,69
СВЕКЛА	66,67	50	0,68	0,05	3,88	18,67
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,8	8,3	0,11	0,02	0,60	2,96
ТОМАТНАЯ ПАСТА	13,7	13,7	0,48	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 ЙОДИРОВАННАЯ	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
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,48	0,19	14,88	72,18
ШИПОВНИК СУХОЙ	14,4	14,4	0,48	0,19	6,75	39,67
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	0,035	0,035	0,00	0,00	0,00	0,00
			24,86	24,78	99,74	738,33
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		150	23,60	15,14	16,02	302,07
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	125	125	21,83	10,91	3,64	204,91
КРУПА МАННАЯ	7,1	7,1	0,67	0,06	4,42	20,91
САХАР ПЕСОК	5,8	5,8	0,00	0,00	5,42	21,67
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт.	5,1	0,59	0,50	0,03	6,99
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0,04	2,97	0,06	27,09
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4,8	4,8	0,35	0,00	2,29	10,91
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,8	4,8	0,12	0,70	0,16	9,59
ВАНИЛИН	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ		30	2,16	2,55	16,65	98,40
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	30	30	2,16	2,55	16,65	98,40
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ		180	3,22	2,58	9,80	75,22
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,08	0,02	0,03	0,54
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38,9	38,9	0,00	0,00	0,00	0,00
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
			28,98	20,27	42,47	475,69
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			67,41	55,14	195,74	1 576,26