



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ		170	4,40	4,60	16,52	125,01
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	17	17	1,91	0,91	9,28	52,82
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,2	58,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	94,5	94,5	2,47	2,02	4,04	44,18
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	1,87	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 ЛИМОНОМ		200	0,12	0,02	5,28	22,38
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,08	0,02	0,03	0,54
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52,8	52,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5,3	5,3	0,00	0,00	5,13	20,52
ЛИМОН	6,7	4	0,04	0,00	0,12	1,32
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172,7	172,7	0,00	0,00	0,00	0,00
			6,80	4,86	36,56	217,71
II Завтрак						
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ		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						
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ		180	4,15	4,13	21,95	143,36
СВЕКЛА	80	45	0,81	0,05	3,49	16,81
КАРТОФЕЛЬ	140	84	1,55	0,33	12,08	57,04
МОРКОВЬ	20	15	0,17	0,02	0,92	4,48
ФАСОЛЬ	7,2	7,2	1,48	0,14	3,28	20,82
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,8	0,16	0,03	0,92	4,48
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,2	2,2	0,07	0,00	0,41	2,17
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,9	4,9	0,04	3,04	0,06	27,65
САХАР ПЕСОК	0,7	0,7	0,00	0,00	0,88	2,71
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,8	3,8	0,09	0,52	0,13	7,20
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ		70	9,86	2,87	2,56	75,75
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	98,3	80,6	9,35	0,53	0,00	42,32
МОРКОВЬ	7,07	5,3	0,08	0,01	0,32	1,58
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,8	5,3	0,07	0,01	0,39	1,89
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	4,4	4,4	0,12	0,10	0,18	2,08
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,5	3,5	0,28	0,00	1,87	7,95
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0,00	2,22	0,00	19,95
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	2,92	3,75	19,30	122,18
КАРТОФЕЛЬ	213,75	128,25	2,37	0,49	18,41	87,09
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	19,5	19,5	0,51	0,42	0,83	9,12
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0,04	2,84	0,06	25,97
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	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
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		180	0,00	0,00	9,29	37,15
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	9,8	9,8	0,00	0,00	9,29	37,15
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,7	182,7	0,00	0,00	0,00	0,00
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,035	0,035	0,00	0,00	0,00	0,00
			19,58	11,10	70,06	460,02
Полдник						
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ		150	3,98	4,23	15,48	116,02
ПШЕНО	15	14,85	1,55	0,42	8,71	44,85
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,4	48,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92	92	2,41	1,98	3,93	43,01
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	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	3	3	0,02	1,85	0,04	16,94
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		180	0,09	0,02	4,68	19,26
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,09	0,02	0,03	0,88
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	67,4	67,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0,00	0,00	4,65	18,58
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	156	156	0,00	0,00	0,00	0,00
			6,35	4,49	34,92	205,60
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			35,35	22,58	145,81	930,08