

**МЕНЮ****Сад 12 часов****ДЕНЬ 3**

| Наименование блюда                                        | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                                           | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак                                                   |           |          |                   |         |             |                               |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ                   | 180       |          | 5,2               | 8,2     | 17,6        | 165,5                         |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ                              | 115,2     | 115,2    | 3,2               | 3,6     | 5,2         | 67,0                          |
| ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"                                 | 16,2      | 16,2     | 1,9               | 1       | 9,7         | 55,3                          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                             | 47,4      | 47,4     | 0                 | 0       | 0           | 0,0                           |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                         | 0,7       | 0,7      | 0                 | 0       | 0           | 0,0                           |
| САХАР ПЕСОК                                               | 2,7       | 2,7      | 0                 | 0       | 2,6         | 10,5                          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                         | 4,5       | 4,5      | 0                 | 3,6     | 0           | 32,7                          |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                         | 40/12     |          | 4,9               | 7,7     | 14,4        | 147,0                         |
| СЫР РОССИЙСКИЙ                                            | 13,2      | 12       | 2,8               | 3,5     | 0           | 43,7                          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ                         | 4         | 4        | 0                 | 3,3     | 0           | 29,9                          |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 28        | 28       | 2,1               | 0,8     | 14,4        | 73,4                          |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                                             | 200       |          | 3,0               | 3,1     | 12,7        | 91,3                          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ                              | 100       | 100      | 2,8               | 3,1     | 4,6         | 58,2                          |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                                       | 0,9       | 0,9      | 0,2               | 0       | 0,4         | 2,1                           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                             | 50,8      | 50,8     | 0                 | 0       | 0           | 0,0                           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                             | 100       | 100      | 0                 | 0       | 0           | 0,0                           |
| САХАР ПЕСОК                                               | 8         | 8        | 0                 | 0       | 7,8         | 30,9                          |
|                                                           |           |          | 13,1              | 19,0    | 44,7        | 403,8                         |
| II Завтрак                                                |           |          |                   |         |             |                               |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                                             | 100       |          | 0,5               | 0,1     | 10,0        | 43,3                          |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                              | 100       | 100      | 0,5               | 0,1     | 10,1        | 43,0                          |
|                                                           |           |          | 0,5               | 0,1     | 10,0        | 43,3                          |
| Обед                                                      |           |          |                   |         |             |                               |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ                       | 60        |          | 0,6               | 2,6     | 2,1         | 34,8                          |
| ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ                                          | 30        | 29,69    | 0,3               | 0,1     | 1,1         | 7,1                           |
| ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ                                          | 25        | 24,75    | 0,2               | 0       | 0,6         | 3,5                           |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                              | 5         | 4,2      | 0,1               | 0       | 0,3         | 1,7                           |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                                         | 1,2       | 1,2      | 0                 | 0       | 0           | 0,0                           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                         | 2,5       | 2,5      | 0                 | 2,5     | 0           | 22,5                          |
| БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ                  | 200/8/4   |          | 3,3               | 3,1     | 15,8        | 108,8                         |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                                      | 8         | 8        | 0,2               | 1,2     | 0,3         | 16,0                          |
| ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ                                               | 5,6       | 4,5      | 0,1               | 0       | 0,1         | 0,9                           |
| ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ                                             | 0,001     | 0,001    | 0                 | 0       | 0           | 0,0                           |
| СВЕКЛА                                                    | 40        | 32       | 0,5               | 0       | 2,7         | 13,0                          |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ                                      | 43,75     | 35       | 0,6               | 0       | 1,6         | 9,5                           |
| ФАСОЛЬ                                                    | 3         | 3        | 0,6               | 0,1     | 1,4         | 8,6                           |
| КАРТОФЕЛЬ                                                 | 64,29     | 45       | 0,9               | 0,2     | 7,1         | 33,7                          |

|                                              |          |        |             |             |             |              |
|----------------------------------------------|----------|--------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| МОРКОВЬ                                      | 17,88    | 14,3   | 0,2         | 0           | 1           | 4,9          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                 | 11,9     | 10     | 0,1         | 0           | 0,8         | 4,0          |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                               | 3        | 3      | 0,1         | 0           | 0,6         | 3,0          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ            | 2        | 2      | 0           | 1,6         | 0           | 14,6         |
| САХАР ПЕСОК                                  | 0,2      | 0,2    | 0           | 0           | 0,2         | 0,8          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                            | 1,8      | 1,8    | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| <b>ПЛОВ</b>                                  |          | 150    | 22,3        | 19,0        | 23,5        | 354,3        |
| КРУПА РИСОВАЯ                                | 29,2     | 28,9   | 1,9         | 0,3         | 20,8        | 93,3         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ            | 1,7      | 1,7    | 0           | 1,6         | 0           | 14,8         |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                 | 16,7     | 14     | 0,2         | 0           | 1,1         | 5,5          |
| МОРКОВЬ                                      | 20,13    | 16,1   | 0,2         | 0           | 1,1         | 5,4          |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                               | 3        | 3      | 0,1         | 0           | 0,6         | 3,0          |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ                         | 146,33   | 109,75 | 19,8        | 17,1        | 0           | 232,1        |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                            | 1,5      | 1,5    | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| <b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)</b>       |          | 180    | 0,1         | 0,1         | 10,4        | 43,7         |
| ЯБЛОКИ                                       | 31,82    | 28     | 0,1         | 0,1         | 2,6         | 12,8         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                | 154,8    | 154,8  | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| САХАР ПЕСОК                                  | 8        | 8      | 0           | 0           | 7,8         | 30,9         |
| <b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>                           |          | 50     | 3,3         | 0,4         | 21,2        | 102,0        |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ  | 50       | 50     | 3,3         | 0,4         | 21,2        | 102,0        |
|                                              |          |        | <b>29,6</b> | <b>25,2</b> | <b>73,0</b> | <b>643,6</b> |
| <b>Полдник</b>                               |          |        |             |             |             |              |
| <b>БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"</b>                    |          | 50     | 3,6         | 3,0         | 27,2        | 151,9        |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                     | 35       | 35     | 3,7         | 0,5         | 23,8        | 113,4        |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                     | 0,7      | 0,7    | 0,1         | 0           | 0,5         | 2,2          |
| ДРОЖЖИ                                       | 1,1      | 1,1    | 0,1         | 0           | 0           | 0,8          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                            | 0,3      | 0,3    | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| САХАР ПЕСОК                                  | 3,6      | 3,6    | 0           | 0           | 3,5         | 14,0         |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ            | 3,2      | 3,2    | 0           | 2,5         | 0           | 23,2         |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                           | 0,02 шт. | 0,81   | 0,1         | 0,1         | 0           | 1,3          |
| ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)                      | 1,8      | 1,8    | 0           | 0           | 1,2         | 4,9          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                | 14,3     | 14,3   | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ            | 0,5      | 0,5    | 0           | 0,5         | 0           | 4,4          |
| <b>КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ</b>                 |          | 200    | 5,6         | 4,9         | 8,2         | 104,8        |
| РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ                        | 200      | 200    | 5,6         | 4,9         | 8,1         | 104,8        |
|                                              |          |        | <b>9,2</b>  | <b>7,9</b>  | <b>35,4</b> | <b>256,7</b> |
| <b>Ужин</b>                                  |          |        |             |             |             |              |
| <b>ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ</b> |          | 120/16 | 18,3        | 13,7        | 21,8        | 290,4        |
| ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ                         | 91,2     | 91,2   | 15,9        | 8           | 2,6         | 149,5        |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                            | 0,9      | 0,9    | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| КРУПА МАННАЯ                                 | 9,6      | 9,6    | 1           | 0,1         | 6,6         | 30,7         |
| САХАР ПЕСОК                                  | 9,6      | 9,6    | 0           | 0           | 9,3         | 37,2         |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                           | 0,13 шт. | 5,23   | 0,7         | 0,6         | 0           | 8,0          |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ            | 3,6      | 3,6    | 0           | 2,9         | 0           | 26,1         |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ                          | 3,6      | 3,6    | 0,5         | 0           | 2,1         | 10,5         |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                         | 3,6      | 3,6    | 0,1         | 0,5         | 0,1         | 7,2          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ            | 1,2      | 1,2    | 0           | 1,2         | 0           | 10,5         |
| ВАНИЛИН                                      | 0,001    | 0,001  | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                     | 1,2      | 1,2    | 0,1         | 0           | 0,8         | 3,9          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                | 12,4     | 12,4   | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ                         | 3,5      | 3,5    | 0,1         | 0,5         | 0,1         | 7,0          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                            | 0,2      | 0,2    | 0           | 0           | 0           | 0,0          |
| <b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>                        |          | 40     | 3,1         | 0,3         | 20,1        | 94,7         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ         | 40       | 40     | 3,1         | 0,2         | 20,1        | 94,7         |
| <b>СВЕЖИЙ ФРУКТ</b>                          |          | 90     | 0,4         | 0,4         | 8,8         | 42,3         |
| ЯБЛОКИ                                       | 102,2    | 90     | 0,4         | 0,4         | 8,8         | 42,3         |
| <b>НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА</b>                  |          | 200    | 0,4         | 0,2         | 13,4        | 58,3         |

|                       |       |       |             |             |              |                |
|-----------------------|-------|-------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| ШИПОВНИК              | 25,9  | 25,9  | 0,4         | 0,2         | 5,6          | 27,4           |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ         | 203,1 | 203,1 | 0           | 0           | 0            | 0,0            |
| САХАР ПЕСОК           | 8     | 8     | 0           | 0           | 7,8          | 30,9           |
|                       |       |       | <b>22,2</b> | <b>14,6</b> | <b>64,1</b>  | <b>485,7</b>   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b> |       |       | <b>74,6</b> | <b>66,8</b> | <b>227,2</b> | <b>1 833,1</b> |