

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 4



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180		6,6	7,4	32,0	221,4
ПШЕНО	36,1	35,7	4	1	24,3	121,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	59,5	59,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0	0	3,5	14,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90,9	90,9	2,5	2,8	4,2	52,9
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ	40/12/6		1,7	5,6	19,3	134,4
ПОВИДЛО	12	12	0	0	7,9	31,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	22	22	1,7	0,6	11,3	57,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		4,8	5,0	16,6	131,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,3	0	1,6	7,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	160	160	4,5	4,9	7,3	93,1
			13,1	18,0	67,9	487,3
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	100		0,5	0,1	10,0	43,5
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,0	43,5
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60		0,6	2,5	4,3	43,0
МОРКОВЬ	50	40	0,5	0	2,7	13,6
ЯБЛОКИ	19	16,72	0,1	0,1	1,6	7,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	200/16		5,0	3,7	22,4	143,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	9,5	9,5	0,7	0,1	4,7	21,8
КАРТОФЕЛЬ	86	60,2	1,2	0,2	9,5	45,0
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	12,06	12	2,7	0,2	5,6	34,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7
МОРКОВЬ	24,25	19,4	0,3	0	1,3	6,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ	40/8		12,3	15,8	1,9	202,1
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	92,36	66,5	11,7	11,8	0	153,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0

МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16	16	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8	2,8	0	2,7	0	24,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,3	2,3	0,1	0	0,4	2,2
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	3,0	6,0	30,9	189,7
КРУПА РИСОВАЯ	43,4	43	2,9	0,4	30,8	138,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,6	109,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			7,7	31,0
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			24,2	28,4	88,4	711,7

Полдник

ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ		70	4,0	1,8	26,9	139,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	28,1	28,1	2,9	0,4	19	91,1
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,9	0,9	0	0,7	0	6,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,9	0,9	0,1	0	0	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13,1	13,1	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,33	1,33	0,1	0	0,9	4,3
КАРТОФЕЛЬ	38,86	27,2	0,5	0,1	4,3	20,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,4	7,9	0,1	0	0,6	3,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,1	0,1	0	0,1	0	0,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,25	0,25	0	0,2	0	2,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,2	0,2	0	2,4
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ		180	5,1	4,4	7,0	92,5
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	7	92,5
			9,1	6,2	33,9	231,7

Ужин

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ		150	17,0	10,0	3,5	173,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,42	0,3	0,3	0	3,7
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	180	90	13,9	0,8	0	62,9
МОРКОВЬ	40,88	32,7	0,4	0	2,2	11,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,1	0,1	0	0,8	4,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	6	0	53,9
СЫР РОССИЙСКИЙ	10,3	9,4	2,2	2,8	0	34,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	0,8	0,8	0	0,1	0	1,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,6	0,6	0,1	0	0,4	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,1	2,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		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
СВЕЖИЙ ФРУКТ		70	0,3	0,3	6,7	31,9
ЯБЛОКИ	79,5	70	0,3	0,3	6,7	31,9
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		7,0	28,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55,7	55,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146	146	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1

	20,5	10,6	37,3	328,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	67,4	63,3	237,5	1 802,8