



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160		5,9	6,1	27,9	190,7
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	32,4	32	3,6	0,4	21	102,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53,3	53,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,2	3,2	0	0	3,1	12,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	81,1	81,1	2,3	2,5	3,7	47,2
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/6/12		4,5	9,1	12,4	150,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
СЫР РОССИЙСКИЙ	13,2	12	2,7	3,4	0	42,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	24	24	1,8	0,7	12,3	62,9
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200		0,2		8,2	34,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,8	0,8	0,2	0	0,3	1,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55,6	55,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146	146	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ЛИМОН	7,8	4,7	0	0	0,1	1,6
			10,6	15,2	48,5	375,2
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 "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" (2-й ВАРИАНТ)	60		1,1	2,5	4,6	46,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	38,5	30,8	0,6	0	1,4	8,3
МОРКОВЬ	18,25	14,6	0,2	0	1	4,9
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	7,2	5,8	0,1	0	0,2	1,2
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	25,3	25,1	0,3	0,1	1	6,0
ЛИМОН	3,6	2,2	0	0	0,1	0,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0	2,4	0	21,6
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	4,0
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/8		3,2	3,5	17,6	118,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	87,5	70	1,3	0,1	3,2	19,0
КАРТОФЕЛЬ	76,86	53,8	1,1	0,2	8,5	40,2
КРУПА РИСОВАЯ	5,05	5	0,4	0,1	3,6	16,2
МОРКОВЬ	22,5	18	0,2	0	1,2	6,1

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ		70	15,1	16,0	8,6	238,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	97,33	73	13,2	11,3	0	154,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,6	12,6	0,9	0,4	6,3	32,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,8	16,8	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3	3	0,4	0	1,7	8,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	4,4	4,3	28,3	170,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1,3	1,8	23,3
КАРТОФЕЛЬ	239	167,3	3,2	0,7	26,5	124,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		180	0,3	0,1	17,3	71,9
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	15	15	0,3	0,1	9,6	40,9
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	209,6	209,6	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
			27,4	26,8	97,6	748,0

Полдник

ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ		50	2,7	1,0	30,8	142,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	23,9	23,9	2,5	0,3	16,2	77,4
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0	0	1,7	7,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,7	2,7	0	2,1	0	19,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,8	0,4	0,3	0	4,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,8	0,8	0,1	0	0	0,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6,5	6,5	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,1	0	0,8	3,9
ПОВИДЛО	20,2	20,2	0,1	0	12,9	52,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,21	0,2	0,1	0	1,8
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ		200	5,6	4,9	8,2	104,8
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	4,9	8,1	104,8
			8,3	5,9	39,0	246,9

Ужин

ЗАПЕКАНКА РИСОВО- ТВОРОЖНАЯ		140	6,7	5,8	22,7	170,8
КРУПА РИСОВАЯ	23,4	23,2	1,6	0,2	16,7	75,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	84	84	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	23,4	23,4	4,1	2	0,7	38,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт.	5,64	0,7	0,6	0	8,6
САХАР ПЕСОК	3,8	3,8	0	0	3,7	14,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0	1,5	0	13,1
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2,8	2,8	0,4	0	1,6	8,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0	1,5	0	13,1
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		90	0,4	0,4	8,8	42,3
ЯБЛОКИ	102,2	90	0,4	0,4	8,8	42,3
КАКАО С МОЛОКОМ		180	5,5	5,8	16,1	140,5
КАКАО-ПОРОШОК	1,7	1,7	0,4	0,3	0,2	4,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180	180	5	5,6	8,2	104,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36	36	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9

	15,7	12,3	67,7	448,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	62,5	60,3	262,8	1 861,7