

**МЕНЮ****Сад 12 часов****ДЕНЬ 6**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	170/20		5,2	6,5	32,4	209,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24,8	24,8	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9	0	0,9	0	7,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,5	0,5	0,1	0	0,3	1,6
МОРКОВЬ	2	1,6	0	0	0,1	0,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,5	0,5	0	0	0	0,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	7,2	7,2	0,3	0	1,4	7,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0	0	0,3	1,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	44,2	44,2	4,8	0,6	30,3	144,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,7	5,7	0	4,6	0	41,3
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	30		3,0	2,7	0,2	36,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,6 шт.	24,15	3	2,7	0,2	36,8
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ И МАСЛОМ	40/12/6		1,8	5,6	20,6	139,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
ДЖЕМ	12	12	0,1	0	8,7	34,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	23	23	1,7	0,7	11,8	60,3
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180		0,4	0,2	12,8	55,6
ШИПОВНИК	23,3	23,3	0,4	0,2	5	24,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,8	182,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
			10,4	15,0	66,0	440,7
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
СВЕЖИЙ ФРУКТ	80		0,3	0,3	7,8	37,6
ЯБЛОКИ	90,9	80	0,3	0,3	7,8	37,6
			0,8	0,4	17,8	81,1
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	60		1,3	2,6	4,8	48,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,8	10,9
МОРКОВЬ	22,29	17,83	0,2	0	1,2	6,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	15,38	10	0,3	0	0,7	3,9
ЛИМОН	6	2,4	0	0	0,1	0,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,5	0	22,5
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	4,0
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ	200/8		3,3	4,2	17,4	124,9

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,8	10,9
КАРТОФЕЛЬ	108,86	76,2	1,5	0,3	12	56,9
МОРКОВЬ	19,38	15,5	0,2	0	1,1	5,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ФАСОЛЬ	3	3	0,6	0,1	1,4	8,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0	2,5	0	23,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ .		150	14,1	17,7	23,6	310,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0	3,4	0	30,5
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	84,44	60,8	10,8	10,9	0	140,4
КАРТОФЕЛЬ	171,43	120	2,3	0,5	19	89,6
МОРКОВЬ	20,13	16,1	0,2	0	1,1	5,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,6	2,6	0,1	0	0,5	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20,8	17,5	0,2	0	1,4	7,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,7	1,7	0,2	0	1,2	5,5
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	19,2	19,2	0,2	0	0,3	2,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	4,62	3	0,1	0	0,2	1,2
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)		180	0,1	0,1	10,2	42,8
ЯБЛОКИ	29,55	26	0,1	0,1	2,4	11,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
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
			22,1	25,0	77,2	628,7

Полдник

БУЛОЧКА "ОСЕННЯЯ"		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
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ		200	6,0	2,0	8,4	79,8
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	206	200	5,8	5	8,4	108,0
			9,6	5,0	35,6	231,7

Ужин

КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ		70	15,8	4,6	7,3	134,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,8	0,1	0	0,5	2,3
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	180	90	13,9	0,8	0	62,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10	10	0,8	0,3	4,9	25,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,2	18,2	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3	3	0,4	0	1,7	8,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт.	5,64	0,7	0,6	0	8,6
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ ОСНОВНОЙ		150	3,0	5,3	14,9	121,4
КАРТОФЕЛЬ	60	42	0,8	0,2	6,6	31,3
СВЕКЛА	53,29	42,63	0,6	0	3,7	17,4
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	42	42	0,8	0	1,3	9,4
МОРКОВЬ	25,19	20,15	0,3	0	1,4	6,9
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	25	25	0,2	0	0,4	3,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0

ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	6,15	4	0,1	0	0,3	1,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	40	40	3	0,2	19,5	91,9
ЧАЙ С МОЛОКОМ		200	4,3	4,7	13,8	115,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	59,6	59,6	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
			23,1	14,6	36,0	370,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			66,0	60,0	232,6	1 752,7