



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	170		4,9	7,7	16,6	155,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	108,8	108,8	3,1	3,4	4,9	63,3
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	15,3	15,3	1,8	0,9	9,2	52,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	44,8	44,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0	3,4	0	30,5
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7		2,6	6,8	17,5	141,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	34	34	2,6	1	17,5	89,1
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1		8,0	32,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,7	0,7	0,1	0	0,3	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	57,4	57,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
			7,6	14,5	42,1	329,8
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	100		0,5	0,1	10,1	43,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50		0,8	2,2	3,4	37,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	45,8	36,7	0,7	0	1,6	10,0
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	4,2	3,3	0	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5	5	0	0	0	0,0
ЛИМОН	0,2	0,1	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	16,13	12,9	0,2	0	0,9	4,4
САХАР ПЕСОК	0,8	0,8	0	0	0,8	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,1	2,1	0	2,1	0	18,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И СМЕТАНОЙ	200/10		4,0	4,5	27,2	170,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
КАРТОФЕЛЬ	144	100,8	1,9	0,4	15,9	75,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	11,2	11,2	1,2	0,1	7,7	36,8
МОРКОВЬ	35,63	28,5	0,4	0	1,9	9,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0

ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ		70	15,0	17,8	10,5	262,3
КРУПА РИСОВАЯ	2,5	2,48	0,2	0	1,7	8,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	3,5	3,5	0,3	0,1	1,7	8,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,7	4,7	0,5	0,1	3,2	15,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30,7	30,7	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0	1,4	0	12,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,2	0	1	4,6
МОРКОВЬ	2,63	2,1	0	0	0,1	0,7
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	100	75	13,6	11,6	0	158,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,83	0,7	0	0	0,1	0,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,5	3,5	0,2	0	0,7	3,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,7	0,7	0	0,7	0	6,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,7	0,7	0	0	0,7	2,7
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С СОУСОМ		150/20	6,4	6,0	29,4	197,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8	0,8	0	0,8	0	7,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,4	0,4	0	0	0,3	1,3
МОРКОВЬ	1,5	1,2	0	0	0,1	0,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,5	0,4	0	0	0	0,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,4	0,4	0	0,4	0	3,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,4	0,4	0	0	0,4	1,6
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	50,51	50	6,1	1,6	27,7	149,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,9	103,9	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
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	189	189	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
			29,5	30,9	99,4	799,7

Полдник

ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ		50	2,6	1,1	30,2	140,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	20,3	20,3	2,1	0,3	13,8	65,8
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4	0	0	1,4	5,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,6	0,6	0	0,5	0	4,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,6	0,6	0,1	0	0	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,6	9,6	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
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
ПОВИДЛО	22,5	22,5	0,1	0	14,5	58,0
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ		200	5,6	4,9	7,8	102,8
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	4,9	7,8	102,8
			8,2	6,0	38,0	243,6

Ужин

ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		120/5	17,8	10,4	30,1	288,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	75,8	75,8	13,2	6,6	2,2	124,3

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	28,8	28,8	3	0,4	19,5	93,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,24 шт.	9,66	1,2	1,1	0,1	14,7
САХАР ПЕСОК	5,8	5,8	0	0	5,6	22,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	1,9	0	17,5
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	5	5	0,4	0,4	2,7	15,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	0,2	19,5	91,9
СВЕЖИЙ ФРУКТ		90	0,4	0,4	8,8	42,3
ЯБЛОКИ	102,2	90	0,4	0,4	8,8	42,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	5,2	5,4	17,3	140,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	175	175	4,9	5,4	8	101,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,1	3,1	0,3	0	1,6	7,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
			23,4	16,2	56,2	470,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			69,2	67,7	245,8	1 886,9