

**МЕНЮ****Сад 12 часов****ДЕНЬ 2**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	180		5,5	8,8	23,4	195,7
КРУПА РИСОВАЯ	9	9	0,6	0,1	6,5	29,1
ПШЕНО	9	9	1	0,2	6,1	30,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,4	5,4	0	4,4	0	39,2
САХАР ПЕСОК	4,7	4,7	0	0	4,6	18,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	135	135	3,8	4,2	6,1	78,6
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
КАКАО С МОЛОКОМ	180		4,1	4,3	12,9	108,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	130	130	3,7	4,1	5,9	75,7
КАКАО-ПОРОШОК	1,9	1,9	0,5	0,3	0,2	5,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75,8	75,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
			12,2	19,9	53,8	445,2
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 "СВЕКОЛКА"	50		0,7	1,8	5,4	40,4
СВЕКЛА	58,88	47,1	0,7	0	4	19,2
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	2,1	2,1	0	0	1,4	5,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7	0	1,7	0	15,3
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/8		2,4	3,4	12,3	94,3
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,001	0,001	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,8	10,9
КАРТОФЕЛЬ	71,43	50	1	0,2	8	37,3
МОРКОВЬ	22,25	17,8	0,2	0	1,2	6,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	7,69	5	0,2	0	0,3	1,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	2	0	18,1
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150		20,3	20,8	10,3	312,5
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,001	0,001	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	123	97,5	1,7	0,1	4,5	26,5
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	130,67	98	17,7	15,2	0	207,2

КРУПА РИСОВАЯ	5	4,9	0,3	0	3,5	15,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18	15	0,2	0	1,2	6,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МОРКОВЬ	8,75	7	0,1	0	0,5	2,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,6	0,1	8,0
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180		0,3	0,1	16,4	68,0
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	15	15	0,3	0,1	9,6	40,9
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
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
			27,0	26,5	65,6	617,2

Полдник

КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	50		3,4	5,8	31,7	192,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	26,7	26,7	2,8	0,3	18,1	86,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
САХАР ПЕСОК	12,7	12,7	0	0	12,3	49,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,7	5,7	0	4,6	0	41,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,2	0,2	0	2,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,81	0,1	0,1	0	1,3
ВАНИЛИН	0,02	0,02	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,2	0,2	2,9
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200		6,0	0,2	8,0	61,9
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	207	200	5,8	5	8	106,0
			9,4	6,0	39,7	254,7

Ужин

МОРКОВНЫЕ СЫРНИКИ С ПОВИДЛОМ	120/9		17,9	15,7	36,3	361,1
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	85,2	84	14,6	7,4	2,4	137,7
МОРКОВЬ	30	24	0,3	0	1,6	8,1
ПОВИДЛО	9,2	9,2	0	0	5,9	23,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	16,8	16,8	1,7	0,2	11,3	54,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,83	0,6	0,6	0	7,4
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,7	0	41,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
КРУПА МАННАЯ	4,8	4,8	0,5	0	3,3	15,3
СВЕЖИЙ ФРУКТ	90		0,4	0,4	8,8	42,3
ЯБЛОКИ	102,2	90	0,4	0,4	8,8	42,3
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
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200		0,2		7,2	30,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,7	0,7	0,1	0	0,3	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	56,5	56,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146	146	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОН	9	5,4	0	0	0,2	1,7
			21,6	16,4	72,4	528,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			70,7	68,9	241,5	1 889,3