

**МЕНЮ****Сад 10 часов****ДЕНЬ 1**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		5,10	4,60	0,30	63,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,96	4,49	0,27	61,29
ИКРА КАБАЧКОВАЯ(промышленного производства)	60		0,00	0,00	0,00	0,00
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (промышленного производства для детского питания)	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40		0,05	8,25	0,08	74,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
Хлеб из муки пшеничной 1 сорта	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15		3,38	4,30	0,00	52,96
СЫР РОССИЙСКИЙ	15,5	15	3,38	4,30	0,00	52,96
ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ 1 СОРТА	30		0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб из муки пшеничной 1 сорта	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/11/5		0,05	0,01	10,91	44,71
чай высшего или 1- го сорта (сухой)	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	42,2	42,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	11,1	11,1	0,00	0,00	10,75	42,96
ЛИМОН	8,8	5,28	0,05	0,01	0,16	1,75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166	166	0,00	0,00	0,00	0,00
			8,58	17,16	11,29	235,47
II Завтрак						
РЯЖЕНКА	120		3,60	1,20	5,04	48,00
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	123,6	120	3,48	3,00	5,04	64,80
			3,60	1,20	5,04	48,00
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180		1,76	2,08	13,86	81,49
КАРТОФЕЛЬ	135	81	1,57	0,31	12,80	60,50
МОРКОВЬ	9,6	7,2	0,09	0,01	0,49	2,44
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,5	7,2	0,10	0,01	0,57	2,86
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0,00	1,75	0,00	15,69
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/30		12,45	7,00	1,92	137,59
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	74,3	69,1	12,00	2,48	0,00	85,13
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,21	0,03	1,36	6,48
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19,8	19,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0,02	3,76	0,04	34,11
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,9	1,9	0,09	0,00	0,35	1,88

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		130	4,73	4,24	30,27	178,30
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0,02	3,69	0,04	33,38
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	44,2	44,2	4,71	0,55	30,23	144,92
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ		50	1,07	2,49	6,11	51,57
СВЕКЛА	53,33	40	0,58	0,04	3,41	16,30
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,8	8,3	0,12	0,02	0,66	3,30
ТОМАТНАЯ ПАСТА	7,92	7,92	0,37	0,00	1,46	7,84
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0,00	0,00	0,58	2,32
ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ 1 СОРТА		30	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб из муки пшеничной 1 сорта	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	0,00	0,00	0,00	0,00
хлеб ржано-пшеничный	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		170	0,00	0,00	13,16	52,63
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	17	17	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	13,6	13,6	0,00	0,00	13,16	52,63
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172,5	172,5	0,00	0,00	0,00	0,00
			20,01	15,81	65,32	501,58
Полдник						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		150	3,78	5,41	21,61	149,95
КРУПА МАННАЯ	20,8	20,8	2,08	0,20	14,24	66,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	59,7	59,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	59,7	59,7	1,68	1,45	2,78	31,27
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4,7	4,7	0,00	0,00	4,55	18,19
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0,02	3,76	0,04	34,11
ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ 1 СОРТА		30	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб из муки пшеничной 1 сорта	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,98	3,31	16,66	113,47
КАКАО-ПОРОШОК	2,3	2,3	0,54	0,34	0,22	6,45
САХАР ПЕСОК	11,1	11,1	0,00	0,00	10,75	42,96
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	122,3	122,3	3,44	2,97	5,69	64,06
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	88,9	88,9	0,00	0,00	0,00	0,00
			7,76	8,72	38,27	263,42
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			39,95	42,89	119,92	1 048,47

100 | 3,78 | 5,41 | 21,61 | 149,95 |