



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	190		7,07	6,33	37,77	236,53
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	45,2	44,8	5,00	0,56	29,51	142,97
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	72,4	72,4	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	72,4	72,4	2,04	1,76	3,38	37,93
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
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 САХАРОМ,	180		0,00	0,00	9,68	38,70
чай высшего или 1- го сорта (сухой)	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30,8	30,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	156	156	0,00	0,00	0,00	0,00
			7,07	6,33	47,45	275,23
II Завтрак						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100		0,39	0,39	9,51	45,59
ЯБЛОКИ	113,7	100	0,39	0,39	9,51	45,59
			0,39	0,39	9,51	45,59
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (СО СМЕТАНОЙ)	180/3		1,67	4,10	11,26	90,67
КАРТОФЕЛЬ	48,83	29,3	0,57	0,12	4,64	21,88
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	17,6	14,1	0,24	0,01	0,64	3,83
МОРКОВЬ	11,87	8,9	0,12	0,01	0,59	3,03
СВЕКЛА	37,47	28,1	0,41	0,03	2,40	11,45
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,4	7,1	0,10	0,01	0,56	2,82
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,14	0,00	0,55	2,97
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0,00	3,40	0,00	30,53
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0,00	0,00	1,75	6,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140,7	140,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,6	3,6	0,09	0,52	0,13	7,20
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80		12,15	12,17	2,72	168,85
ГОВЯДИНА Б/К	67,5	64,6	11,66	10,03	0,00	136,61
МОРКОВЬ	9,73	7,3	0,09	0,01	0,49	2,48
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,9	6,6	0,09	0,01	0,52	2,63
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0,01	2,09	0,02	18,87
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,21	0,03	1,36	6,48

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26,6	26,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,8	1,8	0,09	0,00	0,33	1,78
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130	5,70	5,70	32,60	204,00
ПШЕНО	50	50	5,58	1,32	34,14	170,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
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 СВЕЖИХ ПЛОДОВ		170	0,14	0,14	19,69	81,30
ЯБЛОКИ	38,6	34	0,14	0,14	3,23	15,50
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	121,8	121,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	17	17	0,00	0,00	16,46	65,80
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
			19,66	22,11	66,27	544,82
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ		120	2,92	6,50	26,71	179,31
творог 9% жирности	64,8	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА МАННАЯ	7,2	7,2	0,72	0,07	4,93	22,98
САХАР ПЕСОК	16,8	16,8	0,00	0,00	16,27	65,02
МОРКОВЬ	28,8	21,6	0,27	0,02	1,45	7,33
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,8	0,59	0,53	0,03	7,31
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	21,6	21,6	0,61	0,52	1,01	11,31
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0,00	4,66	0,00	41,86
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4,8	4,8	0,61	0,00	2,86	13,91
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,8	4,8	0,12	0,70	0,16	9,59
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)		30	0,59	1,47	3,95	31,32
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,43	0,37	0,70	7,86
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,35	1,35	0,01	1,08	0,01	9,80
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,35	1,35	0,15	0,02	0,91	4,37
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0,00	0,00	2,33	9,29
ВАНИЛИН	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		160	2,52	1,94	13,74	83,04
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,7	2,7	0,27	0,00	1,41	6,70
САХАР ПЕСОК	8,9	8,9	0,00	0,00	8,61	34,44
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,25	1,94	3,72	41,90
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	96	96	0,00	0,00	0,00	0,00
			6,03	9,91	44,40	293,67
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			33,15	38,74	167,63	1 159,31