



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	190		5,60	7,62	25,31	192,58
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	27,9	27,9	3,33	1,68	16,72	95,26
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	79,6	79,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	79,6	79,6	2,24	1,93	3,71	41,69
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
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180		0,59	0,24	18,11	88,29
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,59	0,24	8,43	49,59
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
			6,19	7,86	43,42	280,87
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						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	180		1,73	2,05	14,77	84,58
КАРТОФЕЛЬ	90	54	1,05	0,21	8,54	40,33
КРУПА РИСОВАЯ	7,3	7,2	0,49	0,07	5,17	23,26
МОРКОВЬ	9,6	7,2	0,09	0,01	0,49	2,44
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	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	1,4	1,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА БРОЙЛЕРА	70		0,46	0,40	0,76	8,54
Филе ц/б охлажденное	52,5	52,5	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб из муки пшеничной 1 сорта	12,8	12,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	16,3	16,3	0,46	0,40	0,76	8,54
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130		7,16	5,47	32,39	207,15
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	59	58,41	7,14	1,87	32,35	174,50
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	89	89	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0,02	3,60	0,04	32,65

ИКРА МОРКОВНАЯ	50		1,10	2,50	5,93	51,64
МОРКОВЬ	64,32	48,24	0,61	0,05	3,23	16,37
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,76	8,3	0,12	0,02	0,66	3,30
ТОМАТНАЯ ПАСТА	7,92	7,92	0,37	0,00	1,46	7,84
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
			10,45	10,42	67,01	404,54
Полдник						
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150		2,94	4,82	23,76	150,49
КАРТОФЕЛЬ	250	150	2,91	0,58	23,72	112,04
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,3	5,3	0,03	4,24	0,04	38,45
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50		0,69	2,96	4,05	45,51
СВЕКЛА	63,33	47,5	0,69	0,05	4,05	19,35
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
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	170/9/4		0,04	0,00	9,43	38,63
чай высшего или 1- го сорта (сухой)	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38,8	38,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	9,6	9,6	0,00	0,00	9,29	37,15
ЛИМОН	7,6	4,5	0,04	0,00	0,14	1,48
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,9	142,9	0,00	0,00	0,00	0,00
			13,67	17,78	37,24	234,63
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			20,70	26,45	157,18	965,63