



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	190		6,45	6,77	34,09	223,58
ПШЕНО	38	37,6	4,19	0,99	25,68	128,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	79,8	79,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	79,8	79,8	2,24	1,94	3,72	41,80
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0,00	0,00	4,65	18,58
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0,02	3,84	0,04	34,82
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	29,3	29,3	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
			6,45	6,77	43,77	262,28
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-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180		0,10	3,50	0,57	34,25
ЛАПША ЯИЧНАЯ ДОМАШНЯЯ	14,4	14,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,10	0,01	0,57	2,86
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0,00	0,00	0,00	0,00
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ	80		1,39	4,84	3,09	61,40
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,43	0,37	0,70	7,86
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,83	0,59	0,54	0,03	7,35
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,76	4	0,06	0,01	0,32	1,59
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,31	0,04	2,04	9,72
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
минтай мороженый потрошенный обезглавленный 1 сорт	70,83	44,62	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб из муки пшеничной 1 сорта	13	13	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130		2,72	4,43	18,54	125,18
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	185,33	111,2	2,15	0,43	17,59	83,05
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	19,5	19,5	0,55	0,48	0,91	10,21
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4	0,02	3,52	0,04	31,92

ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ		50	0,40	0,05	0,85	6,50
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	50	50	0,40	0,05	0,85	6,50
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
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		170	0,82	0,16	16,65	70,91
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	170	170	0,82	0,16	16,65	70,91
			5,43	12,98	39,70	298,24
Полдник						
Булочка с повидлом		50	3,69	2,57	26,04	142,59
булочка с повидлом	50	50	3,69	2,57	26,04	142,59
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
			7,67	5,88	42,70	256,06
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			19,94	26,02	135,68	862,17