



МЕНЮ

Сад 10 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	190		4,59	6,20	34,12	211,07
КРУПА РИСОВАЯ	36,2	35,8	2,43	0,35	25,70	115,63
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	76	76	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	76	76	2,13	1,84	3,54	39,81
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 ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180/10/7		0,06	0,01	9,88	41,01
чай высшего или 1- го сорта (сухой)	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,4	32,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЛИМОН	11,67	7	0,06	0,01	0,20	2,31
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			4,65	6,21	44,00	252,08
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 С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ	180		1,88	2,06	14,21	83,02
КАРТОФЕЛЬ	90	54	1,05	0,21	8,54	40,33
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	7,2	7,1	0,64	0,08	4,61	21,70
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0,00	0,00	0,00	0,00
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
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	130		10,66	10,76	21,74	226,38
ГОВЯДИНА Б/К	45,2	43,3	7,81	6,72	0,00	91,56
КАРТОФЕЛЬ	207,67	124,6	2,42	0,49	19,70	93,06
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,2	2,2	0,01	1,77	0,02	15,97
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,3	8,7	0,12	0,02	0,69	3,46
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,1	1,1	0,01	0,88	0,01	7,98
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,1	1,1	0,01	0,88	0,01	7,98
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2,2	2,2	0,28	0,00	1,31	6,37
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30		0,43	1,13	1,81	22,44

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,19	1,10	0,25	14,99
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	2,3	2,3	0,24	0,03	1,56	7,45
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,5	22,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ		50	1,01	2,49	5,86	50,26
СВЕКЛА	53,33	40	0,58	0,04	3,41	16,30
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,8	8,3	0,12	0,02	0,66	3,30
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6,6	6,6	0,31	0,00	1,21	6,53
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 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
			14,12	16,58	63,31	463,40

Полдник

СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		150	3,62	3,13	13,24	96,13
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	12	12	1,28	0,16	8,21	39,34
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	35,5	35,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	82,9	82,9	2,33	2,01	3,86	43,43
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0,00	0,00	1,16	4,65
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,2	1,2	0,01	0,96	0,01	8,71
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 МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ		160	2,25	1,94	12,33	76,34
чай высшего или 1- го сорта (сухой)	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27,9	27,9	0,00	0,00	0,00	0,00
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	53,3	53,3	0,00	0,00	0,00	0,00
			5,87	5,07	25,57	172,47
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			28,24	29,06	137,92	935,95