

**МЕНЮ****Ясли 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	150		4,09	6,87	20,03	158,56
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	20,3	20,3	2,43	1,22	12,17	69,32
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	57,8	57,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	57,8	57,8	1,63	1,41	2,69	30,27
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5,3	5,3	0,00	0,00	5,13	20,52
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,3	5,3	0,03	4,24	0,04	38,45
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	170		0,56	0,23	15,60	77,40
ШИПОВНИК СУХОЙ	17	17	0,56	0,23	7,96	46,83
САХАР ПЕСОК	7,9	7,9	0,00	0,00	7,64	30,57
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0,00	0,00	0,00	0,00
			4,65	7,10	35,63	235,96
II Завтрак						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95		0,37	0,37	9,03	43,31
ЯБЛОКИ	108	95	0,37	0,37	9,03	43,31
			0,37	0,37	9,03	43,31
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	150		1,44	1,71	12,31	70,51
КАРТОФЕЛЬ	75	45	0,87	0,17	7,12	33,61
КРУПА РИСОВАЯ	6,1	6	0,41	0,06	4,31	19,38
МОРКОВЬ	8	6	0,08	0,01	0,40	2,04
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,08	0,01	0,48	2,39
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА БРОйлЕРА	60		0,40	0,34	0,65	7,33
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
Филе ц/б охлажденное	45	45	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб из муки пшеничной 1 сорта	11	11	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	14	14	0,40	0,34	0,65	7,33
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110		6,23	4,75	28,17	180,06
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	50,8	50,8	6,21	1,63	28,14	151,77
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	76,1	76,1	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,9	3,9	0,02	3,12	0,03	28,29

ИКРА МОРКОВНАЯ	30		0,55	1,49	3,13	28,70
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,002	0,002	0,00	0,00	0,00	0,00
МОРКОВЬ	32	24	0,30	0,02	1,61	8,15
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,9	5	0,07	0,01	0,40	1,99
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,96	3,96	0,18	0,00	0,73	3,92
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
САХАР ПЕСОК	0,4	0,4	0,00	0,00	0,39	1,55
ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ 1 СОРТА	25		0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб из муки пшеничной 1 сорта	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25		0,00	0,00	0,00	0,00
хлеб ржано-пшеничный	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150		0,00	0,00	11,62	46,44
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152,25	152,25	0,00	0,00	0,00	0,00
			8,62	8,29	55,88	333,04
Полдник						
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130		2,54	4,26	20,59	131,21
КАРТОФЕЛЬ	216,67	130	2,52	0,50	20,55	97,10
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0,02	3,76	0,04	34,11
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30		0,42	1,78	2,43	27,30
СВЕКЛА	38	28,5	0,42	0,03	2,43	11,61
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0,00	1,75	0,00	15,69
ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ 1 СОРТА	25		0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб из муки пшеничной 1 сорта	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	150/5/3		0,02	0,00	6,96	28,37
чай высшего или 1- го сорта (сухой)	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,8	25,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7,1	7,1	0,00	0,00	6,88	27,48
ЛИМОН	4,4	2,7	0,02	0,00	0,08	0,89
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	122,6	122,6	0,00	0,00	0,00	0,00
			2,98	6,04	29,98	186,88
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			16,62	21,80	130,52	799,19

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	16,62	21,80	130,52	799,19
----------------	-------	-------	--------	--------