



МЕНЮ

Ясли 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	150		3,24	6,03	23,51	161,63
КРУПА РИСОВАЯ	21,6	21,4	1,46	0,20	15,36	69,12
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61,9	61,9	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	61,9	61,9	1,75	1,50	2,88	32,43
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,002	0,002	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5,4	5,4	0,00	0,00	5,23	20,90
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,4	5,4	0,03	4,33	0,04	39,18
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	170/8/3		0,02	0,00	7,82	31,85
чай высшего или 1- го сорта (сухой)	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,1	28,1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
ЛИМОН	4,5	2,7	0,02	0,00	0,08	0,89
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,1	138,1	0,00	0,00	0,00	0,00
			3,26	6,03	31,33	193,48
II Завтрак						
РЯЖЕНКА	100		3,00	1,00	4,20	40,00
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	103	100	2,90	2,50	4,20	54,00
			3,00	1,00	4,20	40,00
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ	150		1,57	1,91	11,89	71,19
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	6,1	6	0,54	0,07	3,89	18,33
КАРТОФЕЛЬ	75	45	0,87	0,17	7,12	33,61
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,08	0,01	0,48	2,39
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7	0,00	1,65	0,00	14,82
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0,00	0,00	0,00	0,00
МОРКОВЬ	8	6	0,08	0,01	0,40	2,04
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	120		9,84	9,90	20,06	208,48
ГОВЯДИНА Б/К	41,7	40	7,22	6,21	0,00	84,58
КАРТОФЕЛЬ	191,67	115	2,23	0,45	18,19	85,89
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0,01	0,81	0,01	7,26
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0,01	0,81	0,01	7,26
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2	2	0,25	0,00	1,19	5,80
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	20		0,29	0,77	1,19	15,05

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,1	5,1	0,13	0,75	0,17	10,19
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,5	1,5	0,16	0,02	1,02	4,86
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,1	15,1	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ		30	0,60	1,49	3,57	30,33
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,002	0,002	0,00	0,00	0,00	0,00
СВЕКЛА	32	24	0,35	0,02	2,05	9,78
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 СВЕЖИХ ПЛОДОВ ЯБЛОК		150	0,12	0,12	17,37	71,73
ЯБЛОКИ	34,09	30	0,12	0,12	2,85	13,68
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
			12,42	14,19	54,08	396,78
Полдник						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		130	3,19	2,91	10,72	82,30
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	9	9	0,96	0,12	6,16	29,51
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,002	0,002	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	78,9	78,9	2,22	1,91	3,68	41,33
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,8	33,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,9	0,9	0,00	0,00	0,87	3,48
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,1	1,1	0,01	0,88	0,01	7,98
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 МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ		150	2,59	2,23	10,97	74,94
чай высшего или 1-го сорта (сухой)	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,6	17,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6,9	6,9	0,00	0,00	6,68	26,70
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92,1	92,1	2,59	2,23	4,29	48,24
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	39,9	39,9	0,00	0,00	0,00	0,00
			5,78	5,14	21,69	157,24
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			24,46	26,36	111,30	787,50