

**МЕНЮ****Сад 12 часов****ДЕНЬ 10**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40		2,50	5,76	17,01	129,94
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	34	34	2,47	0,96	16,96	86,41
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,80	0,05	43,53
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180		4,46	6,57	25,94	181,18
КРУПА РИСОВАЯ	26	25,74	1,75	0,25	18,48	83,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63,5	63,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	95	95	2,68	2,31	4,42	49,76
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3,1	3,1	0,00	0,00	3,00	12,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,19	2,59	12,60	87,50
КАКАО-ПОРОШОК	2,8	2,8	0,66	0,41	0,28	7,85
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90	90	2,53	2,18	4,19	47,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,2	103,2	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8,4	8,4	0,00	0,00	8,13	32,51
			10,15	14,92	55,55	398,62
II Завтрак						
ЙОГУРТ	125		3,50	3,13	5,64	70,64
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	125	125	3,50	3,13	5,64	70,64
			3,50	3,13	5,64	70,64
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60		0,83	4,33	4,87	61,59
СВЕКЛА	76	57	0,83	0,06	4,87	23,22
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,4	4,4	0,00	4,27	0,00	38,37
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10		3,90	4,20	13,40	110,60
КАРТОФЕЛЬ	100	60	1,16	0,23	9,49	44,81
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4,04	4	0,36	0,04	2,60	12,22
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,76	4	0,06	0,01	0,32	1,59
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12	0,10	0,01	0,19	1,51
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	20,63	18,57	3,35	2,88	0,00	39,27
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,25	1,46	0,34	19,98
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150		1,50	0,10	6,80	34,60
МОРКОВЬ	73,6	55,2	0,70	0,06	3,70	18,74

РЕПА	30,81	22,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	18,46	12	0,36	0,02	0,76	4,66
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	24	0,42	0,02	1,10	6,52
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0,00	0,00	1,16	4,65
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,8	3,8	0,40	0,05	2,58	12,31
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36,2	36,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,3	12,3	0,31	1,79	0,42	24,58
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ		70	12,78	10,57	7,14	175,09
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	87,22	62,8	11,39	9,81	0,00	134,02
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,8	12,8	0,93	0,36	6,38	32,53
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	16,3	16,3	0,46	0,40	0,76	8,54
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,04	0,24	12,72	61,20
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		35	2,63	1,05	18,06	92,40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,63	1,02	17,99	91,70
СОК ПЕРСИКОВЫЙ		180	0,96	0,24	17,76	78,00
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	180	0,54	0,00	29,70	122,40
			24,64	20,73	80,75	613,48
Полдник						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,38	0,00	1,25	7,00
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,5	50	0,40	0,05	1,25	7,00
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		140	14,97	14,56	12,90	242,51
ГОВЯДИНА Б/К	82	73,7	13,30	11,44	0,00	155,85
КАРТОФЕЛЬ	124,5	74,7	1,45	0,29	11,81	55,79
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,1	9,3	0,13	0,02	0,74	3,70
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,9	2,9	0,00	2,81	0,00	25,29
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,9	1,9	0,09	0,00	0,35	1,88
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ		180	0,00	0,00	4,84	19,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	219,4	219,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
КЛЮКВА ПРОТЕРТАЯ С САХАРОМ	25,5	25,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,36	0,16	8,48	40,80
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ПЕЧЕНЬЕ		40	3,00	3,92	29,76	166,80
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,00	3,92	29,76	166,80
БАНАН		80	1,20	0,40	16,80	76,80
БАНАН	114,3	80	1,20	0,40	16,80	76,80
			20,91	19,04	74,03	553,26
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			59,20	57,82	215,97	1 636,00