

**МЕНЮ****Сад 12 часов****ДЕНЬ 3**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40		1,15	2,02	2,43	32,37
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	58,4	38	1,14	0,08	2,40	14,74
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,4	0,4	0,01	0,00	0,03	0,19
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150		15,40	21,00	2,90	149,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,86 шт.	115,12	14,18	12,84	0,79	175,32
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	42,9	42,9	1,20	1,04	2,00	22,47
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,1	7,1	0,00	6,88	0,00	61,92
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,75	6,75	0,03	5,40	0,05	48,98
ЧАЙ С МОЛОКОМ	190		2,95	2,36	11,07	77,90
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100,3	100,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,21	0,00	0,45	2,65
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0,00	0,00	6,10	24,39
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	97,1	97,1	2,74	2,36	4,52	50,86
БАТОН	25		1,86	0,71	12,86	65,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
			21,36	26,09	29,26	324,77
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						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50		0,40	0,00	1,30	7,00
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,51	50	0,40	0,05	1,25	7,00
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1		3,70	4,90	9,30	101,00
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,28	0,02	0,73	4,35
КАРТОФЕЛЬ	66,67	40	0,78	0,16	6,32	29,88
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,11	0,02	0,64	3,18
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	9,85	6,4	0,19	0,01	0,41	2,48
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
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	20	14,4	2,61	2,25	0,00	30,73
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,25	1,46	0,34	19,98
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,37	1,3	0,05	0,01	0,10	0,62

ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,001	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		70/70	9,10	11,30	14,90	196,80
ГОВЯДИНА Б/К	154	113	20,39	17,54	0,00	238,95
МОРКОВЬ	31,07	23,3	0,29	0,02	1,56	7,92
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	11,7	0,16	0,02	0,93	4,66
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,7	4,7	0,02	3,76	0,04	34,11
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5	0,37	0,05	2,38	11,34
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,7	46,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	8,46	6,22	38,26	242,42
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	69,7	69	8,43	2,21	38,22	206,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115	115	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ		180	0,14	0,11	15,22	62,85
ГРУША	40	36	0,14	0,11	3,60	16,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,24	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,00	0,24	12,80	62,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		35	2,57	1,17	17,97	91,70
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,63	1,02	17,99	91,70
			26,37	23,94	109,75	763,77
Полдник						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		150	13,25	14,46	9,72	222,82
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	121,88	97,5	1,71	0,10	4,44	26,48
ГОВЯДИНА Б/К	67,44	60,7	10,95	9,42	0,00	128,36
КРУПА РИСОВАЯ	5,76	5,7	0,39	0,06	4,09	18,41
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,86	15	0,20	0,03	1,19	5,97
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СОК АБРИКОСОВЫЙ		180	0,90	0,00	22,90	99,00
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	180	0,87	0,00	22,17	96,03
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
ВАФЛИ		30	0,84	0,99	23,19	106,20
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	30	30	0,84	0,99	23,19	106,20
ГРУША		70	0,28	0,21	7,21	32,90
ГРУША	77,78	70	0,28	0,21	7,21	32,90
			16,63	15,82	71,50	501,72
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			67,86	68,98	216,15	1 660,90