



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		30	4,61	4,87	7,71	93,90
СЫР РОССИЙСКИЙ	16,5	15	3,48	4,43	0,00	54,60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	1,13	0,44	7,71	39,30
КАША "ДРУЖБА"		180	5,42	7,93	24,03	189,99
КРУПА РИСОВАЯ	9	8,91	0,60	0,09	6,39	28,78
ПШЕНО	9	8,91	0,99	0,23	6,08	30,42
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,8	22,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	135	135	3,80	3,28	6,29	70,71
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,4	5,4	0,03	4,33	0,04	39,18
САХАР ПЕСОК	5,4	5,4	0,00	0,00	5,23	20,90
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ		200	3,08	2,48	11,80	82,50
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,21	0,00	0,45	2,65
САХАР ПЕСОК	6,8	6,8	0,00	0,00	6,59	26,32
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	102,2	102,2	2,87	2,48	4,76	53,53
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105,5	105,5	0,00	0,00	0,00	0,00
			13,11	15,28	43,54	366,39
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
СЕЛЬДЬ СОЛЕНАЯ		35	5,77	2,89	0,00	49,23
РЫБА СЕЛЬДЬ АТЛАНТИЧЕСКАЯ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ НЕРАЗДЕЛАННАЯ	72,9	35	5,77	2,89	0,00	49,23
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ		200/10/10	4,00	5,05	13,49	120,39
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
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	15	10,8	1,96	1,69	0,00	23,05

СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,25	1,46	0,34	19,98
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,001	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ		150	12,60	13,36	24,53	268,90
ГОВЯДИНА Б/К	57,78	52	9,38	8,07	0,00	109,96
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
КАРТОФЕЛЬ	233,33	140	2,72	0,54	22,14	104,57
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,2	11,09	0,16	0,02	0,88	4,41
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0,00	1,16	0,00	10,47
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0,00	1,16	0,00	10,47
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2,5	2,5	0,32	0,00	1,49	7,25
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		180	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ)	23	23	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	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
			27,87	26,92	73,67	653,71
Полдник						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		50	0,60	0,10	1,90	12,00
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	50,52	50	0,55	0,10	1,90	12,00
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ		20	2,48	2,24	0,14	30,65
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,13	2,48	2,24	0,14	30,65
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		130	4,70	4,03	26,80	122,96
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	44	44	4,69	0,55	30,09	144,26
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0,02	3,37	0,03	30,48
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ		180	0,00	0,00	4,84	19,35
КЛЮКВА ПРОТЕРТАЯ С САХАРОМ	25,5	25,5	0,00	0,00	0,00	0,00
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
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ		70	9,29	7,80	35,70	250,92
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	41,6	41,6	4,36	0,52	28,21	134,77
САХАР ПЕСОК	2,99	2,99	0,00	0,00	2,89	11,57
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,49	4,49	0,02	3,59	0,04	32,58
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,25	0,22	0,01	3,07
ДРОЖЖИ	0,7	0,7	0,09	0,01	0,01	0,52
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	22	22	3,84	1,92	0,64	36,06
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,12	0,01	0,75	3,56
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,1	1,1	0,01	0,88	0,01	7,98
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,42	0,30	0,27	0,02	3,69
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0,00	0,00	2,43	9,68
ВАНИЛИН	0,003	0,003	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,11	0,01	0,68	3,24
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,19	0,18	0,01	2,45
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0,00	0,19	0,00	1,75
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,00	0,12	6,40	31,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	0,99	0,13	6,36	30,59
БАНАН		80	1,20	0,40	16,80	76,80
БАНАН	114,29	80	1,20	0,40	16,80	76,80
			19,27	14,69	92,58	543,68

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	63,75	60,02	215,43	1 634,42
----------------	-------	-------	--------	----------