

**МЕНЮ****Сад 12 часов****ДЕНЬ 7**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО		40	1,15	2,02	2,43	32,37
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ 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		140	13,56	23,53	2,59	276,65
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,5 шт.	100,63	12,40	11,22	0,68	153,25
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40,1	40,1	1,13	0,97	1,86	21,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,5	6,5	0,00	6,30	0,00	56,69
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,3	6,3	0,03	5,04	0,05	45,71
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
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105,5	105,5	0,00	0,00	0,00	0,00
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
БАТОН		25	1,88	0,75	12,88	65,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
			19,67	28,78	29,70	457,02
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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ		50	0,82	5,01	6,08	72,70
КАРТОФЕЛЬ	61,67	37	0,72	0,15	5,85	27,64
ЛУК ЗЕЛЕНЬИЙ	9,3	7,5	0,10	0,01	0,23	1,46
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		200/15/10	4,51	5,50	7,38	102,58
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	37	37	0,65	0,04	1,08	8,25
КАРТОФЕЛЬ	50	30	0,58	0,12	4,74	22,41
МОРКОВЬ	9,87	7,4	0,10	0,01	0,49	2,51
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,8	7,4	0,10	0,01	0,59	2,94
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,7	0,7	0,03	0,00	0,13	0,69
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8	0,01	1,45	0,01	13,06
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	148,2	148,2	0,00	0,00	0,00	0,00

ГОВЯДИНА Б/К	17,2	15,48	2,79	2,41	0,00	32,74
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,25	1,46	0,34	19,98
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ		125	2,55	7,76	13,59	134,36
СВЕКЛА	140	105	1,53	0,11	8,96	42,78
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	30	25	0,34	0,05	1,99	9,94
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,31	0,04	2,04	9,72
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12,5	12,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	0,35	0,30	0,58	6,55
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ		70	12,50	12,60	10,20	99,30
ГОВЯДИНА Б/К	70	59	10,64	9,16	0,00	124,76
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,4	12,4	0,90	0,35	6,18	31,52
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,7	16,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7	7	0,89	0,00	4,18	20,29
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА		180	0,50	0,16	24,23	102,56
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	22,6	22,6	0,50	0,16	12,61	56,12
САХАР ПЕСОК	12	12	0,00	0,00	11,62	46,44
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	209,8	209,8	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
			25,55	32,32	92,26	665,10
Полдник						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		150	13,30	14,50	9,80	222,90
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
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
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"		70	5,80	3,70	25,20	156,70
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	41,02	41,02	4,30	0,51	27,81	132,90
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,24	2,24	0,23	0,03	1,52	7,26
САХАР ПЕСОК	5,88	5,88	0,00	0,00	5,69	22,76
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0,01	1,13	0,01	10,16
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,22	0,40	0,36	0,02	4,91
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	12,04	12,04	0,34	0,29	0,56	6,31
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	18,58	18,58	3,24	1,62	0,54	30,46
ДРОЖЖИ	0,8	0,8	0,10	0,02	0,02	0,60
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАНИЛИН	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.02 шт.	0,81	0,10	0,09	0,01	1,23
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
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
ГРУША		80	0,32	0,24	8,24	37,60
ГРУША	88,89	80	0,32	0,24	8,24	37,60
			20,78	18,60	51,72	458,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			69,50	82,83	179,32	1 650,76