

**МЕНЮ**

Сад 12 часов

ДЕНЬ 8

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-----------|-----------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | | 40 | 4,52 | 9,20 | 13,33 | 92,00 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 22 | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,80 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20 | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ | | 180 | 5,37 | 7,22 | 26,57 | 192,32 |
| КРУПА МАННАЯ | 27,5 | 27,5 | 2,75 | 0,27 | 18,84 | 87,77 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 60 | 60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 92 | 92 | 2,59 | 2,23 | 4,29 | 48,19 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,7 | 0,7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 3,5 | 3,5 | 0,00 | 0,00 | 3,39 | 13,55 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 5,9 | 5,9 | 0,03 | 4,72 | 0,05 | 42,81 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | 180 | 2,95 | 2,31 | 11,64 | 79,68 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 2,7 | 2,7 | 0,27 | 0,00 | 1,41 | 6,70 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0,00 | 0,00 | 5,81 | 23,22 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 95 | 95 | 2,68 | 2,31 | 4,42 | 49,76 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 108 | 108 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | 12,84 | 18,73 | 51,54 | 364,00 |
| 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 | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | | 50 | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 12,00 |
| ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ | 50,52 | 50 | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 12,00 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | | 200/10/10 | 4,10 | 5,20 | 11,00 | 111,30 |
| СВЕКЛА | 42,67 | 32 | 0,47 | 0,03 | 2,74 | 13,04 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 20 | 16 | 0,28 | 0,02 | 0,73 | 4,35 |
| КАРТОФЕЛЬ | 26,67 | 16 | 0,31 | 0,06 | 2,53 | 11,95 |
| 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 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 2,4 | 2,4 | 0,12 | 0,00 | 0,45 | 2,38 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 2 | 2 | 0,01 | 1,60 | 0,02 | 14,51 |
| САХАР ПЕСОК | 2,4 | 2,4 | 0,00 | 0,00 | 2,33 | 9,29 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,4 | 0,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 160 | 160 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 10 | 10 | 0,25 | 1,46 | 0,34 | 19,98 |
| ГОВЯДИНА Б/К | 15,3 | 13,77 | 2,48 | 2,13 | 0,00 | 29,12 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,8 | 0,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) | 1,38 | 1,31 | 0,05 | 0,01 | 0,10 | 0,62 |

| | | | | | | |
|--|----------|--------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| ЧЕСНОК | 1,53 | 1,3 | 0,08 | 0,01 | 0,38 | 1,88 |
| РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ | | 70 | 12,74 | 0,42 | 0,00 | 54,60 |
| РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ | 122,5 | 88,2 | 13,69 | 0,51 | 0,00 | 59,03 |
| МОРКОВЬ | 3,73 | 2,8 | 0,04 | 0,00 | 0,18 | 0,95 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 3,33 | 2,8 | 0,04 | 0,01 | 0,22 | 1,12 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,7 | 0,7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СОУС ПОЛЬСКИЙ ТК № 377 | | 20 | 0,52 | 4,53 | 0,64 | 45,37 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 4,4 | 4,4 | 0,02 | 3,52 | 0,04 | 31,92 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,08 шт. | 3,2 | 0,40 | 0,36 | 0,02 | 4,87 |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) | 0,42 | 0,4 | 0,01 | 0,00 | 0,03 | 0,19 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,04 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 13,2 | 13,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 0,8 | 0,8 | 0,00 | 0,64 | 0,01 | 5,80 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 0,8 | 0,8 | 0,09 | 0,01 | 0,54 | 2,59 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,3 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | 130 | 2,70 | 4,60 | 17,50 | 119,40 |
| КАРТОФЕЛЬ | 185 | 111 | 2,15 | 0,43 | 17,55 | 82,91 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 20,8 | 20 | 0,56 | 0,49 | 0,93 | 10,48 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 4,4 | 4,4 | 0,02 | 3,52 | 0,04 | 31,92 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК | | 180 | 0,10 | 0,10 | 29,90 | 121,40 |
| ЯБЛОКИ | 30,68 | 27 | 0,11 | 0,11 | 2,57 | 12,31 |
| САХАР ПЕСОК | 18 | 18 | 0,00 | 0,00 | 17,42 | 69,67 |
| КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 13 | 13 | 0,01 | 0,00 | 9,86 | 39,47 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 177,4 | 177,4 | 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 | 18,03 | 92,26 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 35 | 35 | 2,63 | 1,02 | 17,99 | 91,70 |
| | | | 25,38 | 16,24 | 91,69 | 617,53 |
| Полдник | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ | | 150/13 | 26,60 | 13,60 | 33,00 | 376,36 |
| ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ | 141,8 | 141,8 | 24,75 | 12,38 | 4,12 | 232,45 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,4 | 1,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| КРУПА МАННАЯ | 9,6 | 9,6 | 0,96 | 0,10 | 6,58 | 30,63 |
| САХАР ПЕСОК | 13,6 | 13,6 | 0,00 | 0,00 | 13,16 | 52,63 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,08 шт. | 3,22 | 0,40 | 0,36 | 0,02 | 4,91 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 4,3 | 4,3 | 0,00 | 4,17 | 0,00 | 37,50 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 6 | 6 | 0,77 | 0,00 | 3,58 | 17,39 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 6,8 | 6,8 | 0,17 | 0,99 | 0,23 | 13,59 |
| ДЖЕМ | 13 | 13 | 0,08 | 0,01 | 9,20 | 35,81 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | | 200 | 6,00 | 4,00 | 9,80 | 98,90 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 211,1 | 210 | 5,91 | 5,09 | 9,78 | 110,00 |
| ПРЯНИКИ | | 30 | 1,77 | 1,41 | 22,50 | 109,80 |
| ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ | 30 | 30 | 1,77 | 1,41 | 22,50 | 109,80 |
| ЯБЛОКО | | 70 | 0,28 | 0,28 | 6,86 | 32,90 |
| ЯБЛОКИ | 79,55 | 70 | 0,28 | 0,28 | 6,86 | 32,90 |
| | | | 34,65 | 19,29 | 72,16 | 617,96 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 76,37 | 57,39 | 221,03 | 1 670,13 |