

**МЕНЮ**

Сад 12 часов

ДЕНЬ 10 - 29.03.2022 г.

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ		180	7,9	8,2	31,1	230,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	22,5	22,3	2,7	0,7	12,3	66,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55,7	55,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	135	135	3,8	4,2	6,1	78,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,1	1,6	10,2	64,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
САХАР ПЕСОК	6,3	6,3	0	0	6,1	24,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	67,5	67,5	1,9	1,6	3,1	35,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	81	81	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С ВАРЕННОЙ СГУЩЕНКОЙ		30	0,9	3,2	16,5	99,0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,5	0,6	4,1	23,9
БАТОН ПРОСТОЙ	20	20	1,6	0,2	9,5	46,2
			10,9	13,0	57,8	393,2
II Завтрак						
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,3	2,9	22,3	125,1
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1
			2,3	2,9	22,3	125,1
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		50	0,6	0,1	5,6	26,0
МОРКОВЬ	61,94	48	0,6	0	3,2	16,3
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
СУП ПОЛЕВОЙ С КРУПОЙ		180	3,0	4,5	11,2	96,3
КАРТОФЕЛЬ	90	58,5	1,2	0,2	9,2	43,7
МОРКОВЬ	13,5	10,1	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,6	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,4	0	39,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	198	198	0	0	0	0,0
ПШЕНО	13,5	13,4	1,5	0,4	9,1	45,8
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	22,5	16,9	3	2,6	0	35,7
ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ		180	8,9	17,6	33,0	326,3
КАРТОФЕЛЬ	150,3	97,7	1,9	0,4	15,4	72,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ	15	11,3	0,1	0	0,8	3,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	50	37,5	6,8	5,8	0	79,3

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,4 шт.	16,1	1,9	1,8	0,1	24,5
СОУС ТОМАТНЫЙ		30	0,5	2,9	2,2	36,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
МОРКОВЬ	7	5,25	0,1	0	0,4	1,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		180	0,5	0,1	28,5	117,9
САХАР ПЕСОК	10,8	10,8	0	0	10,5	41,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	10,8	10,8	0,2	0,1	6,9	29,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			15,8	25,4	95,6	674,2
Ужин						
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ		180/5	7,1	9,5	37,2	264,0
КРУПА РИСОВАЯ	10	9,9	0,7	0,1	7,1	32,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	30	30	5,2	2,6	0,9	49,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/2 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
КИСЕЛЬ		180	0,1	0,1	25,1	101,7
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	18	18	0	0	13,9	55,6
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0	0	0	0,0
			7,2	9,6	62,3	365,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			36,2	50,9	238,0	1 558,2

29.03.2022