

**МЕНЮ**

Сад 12 часов

ДЕНЬ 1 – 30.03.2022г.

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ		180	7,4	7,4	35,9	239,9
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	22,5	22,3	2,5	0,3	14,6	71,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55,7	55,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	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
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,2	0,1	14,6	58,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	131,4	131,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8,1	8,1	0	0	7,9	31,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ		30	0,9	3,2	16,5	99,0
ПОВИДЛО	0	0	0	0	0	0,0
БАТОН ПРОСТОЙ	0	0	0	0	0	0,0
			<b>8,5</b>	<b>10,7</b>	<b>67,0</b>	<b>397,2</b>
<b>II Завтрак</b>						
БАНАН		100	1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,86	100	1,5	0,5	21	96,0
			<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>96,0</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		50	0,7	3,0	4,1	45,5
СВЕКЛА	61,29	47,5	0,7	0	4,1	19,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СУП ЛАПША С МЯСОМ		180	0,8	1,2	0,8	17,1
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	2,5	1,8	0,3	0,3	0	4,2
МОРКОВЬ	1,5	1,1	0	0	0,1	0,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1	0,8	0	0	0,1	0,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16	16	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	10	6,5	0,1	0	1,1	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ 1 СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
ПЛОВ		180	20,6	20,5	30,2	387,8
ГОВЯДИНА Б/К	45	40,5	7,3	6,3	0	85,7
КРУПА РИСОВАЯ	27	26,7	1,8	0,3	19,2	86,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,6	0,1	0	0,6	3,0
МОРКОВЬ	13,5	10,1	0,1	0	0,7	3,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,7	2,7	0,1	0	0,5	2,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ		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
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	10,8	10,8	0,6	0	5,3	24,3
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
			<b>24,9</b>	<b>25,0</b>	<b>78,7</b>	<b>639,4</b>
<b>Ужин</b>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		150	14,4	23,8	2,7	282,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,36	1,36	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
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
СОК ФРУКТОВЫЙ		180	0,9	0,2	17,8	77,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	18,2	77,4
			<b>15,3</b>	<b>24,0</b>	<b>20,5</b>	<b>360,3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>50,2</b>	<b>60,2</b>	<b>187,2</b>	<b>1 492,9</b>

30.03.22