

**МЕНЮ****Сад 12 часов****ДЕНЬ 5 - 5.05.22**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"		180	5,6	9,0	24,1	201,4
КРУПА РИСОВАЯ	9	9	0,6	0,1	6,5	29,1
ПШЕНО	13,5	13,4	1,5	0,4	9,1	45,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	135	135	3,8	4,2	6,1	78,6
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,6	0,3	22,0	92,7
ШИПОВНИК СУХОЙ	10,8	10,8	0,4	0,2	5	29,8
САХАР ПЕСОК	10,8	10,8	0	0	10,5	41,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С ВАРеной 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
			7,1	12,5	62,6	393,1
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ		180	0,9	0,2	17,8	77,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	18,2	77,4
			0,9	0,2	17,8	77,4
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
ЩИ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ		180	2,0	3,0	5,5	57,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	63	50,4	0,9	0,1	2,3	13,7
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
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	22,5	20,3	3,7	3,1	0	43,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,4	0	39,3
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	8,1	8,1	0,2	1,6	0,3	16,2
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		70	9,1	11,9	5,4	165,1
ГОВЯДИНА Б/К	50	45	8,1	7	0	95,2
МОРКОВЬ	15	11,25	0,1	0	0,8	3,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,33	23,33	0	0	0	0,0

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130	7,4	6,0	33,6	218,1
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	40	39,6	4,9	1,3	21,9	118,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ		10	3,6	0,5	23,3	112,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	55	3,6	0,5	23,3	112,2
			25,5	21,8	117,0	768,0
Ужин						
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
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
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
			16,8	24,1	42,9	455,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,3	58,6	240,3	1 694,2

5.05.22.