

**МЕНЮ****Сад 12 часов****ДЕНЬ 5 - 19.04.22.**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ		180	5,1	7,2	34,4	223,7
КРУПА РИСОВАЯ	22,5	22,3	1,6	0,2	16	72,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	56,9	56,9	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
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 СЫРОМ		30	4,5	8,7	7,4	131,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	10	9,09	2,1	2,7	0	33,1
БАТОН ПРОСТОЙ	0	0	0	0	0	0,0
			10,2	16,2	63,8	447,4
II Завтрак						
БАНАН		100	1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,86	100	1,5	0,5	21	96,0
			1,5	0,5	21,0	96,0
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК		50	0,4	2,6	3,8	40,6
МОРКОВЬ	34,19	26,5	0,3	0	1,7	9,0
ЯБЛОКИ	24,44	21,5	0,1	0,1	2	9,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		180	6,9	8,2	20,3	182,4
ГОВЯДИНА Б/К	22,5	20,3	3,7	3,1	0	43,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,6	0,1	0	0,6	3,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,3	2,3	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,4	0,2	0,2	0	2,1
КАРТОФЕЛЬ	90	58,5	1,2	0,2	9,2	43,7
МОРКОВЬ	14,1	10,6	0,1	0	0,7	3,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,6	0,1	0	0,6	3,0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	1,8	1,8	0,1	0	0,2	1,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,4	0	39,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	126	126	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ 1 СОРТ	13,5	13,5	1,5	0,2	8,9	43,7
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ		50	7,9	7,6	7,5	130,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	9	9	0,7	0,3	4,5	22,9

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13	13	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,7	0	3	14,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
РЫБА ПИКША	0	0	0	0	0	0,0
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		120	2,9	3,7	30,2	164,9
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	32,3	32	2,9	0,4	20,8	97,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	92,8	92,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0	3,7	0	33,4
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 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
			21,4	25,3	107,6	743,5
Ужин						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ		150/15	27,6	20,2	17,3	361,6
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	33,3	33,3	5,8	2,9	1	54,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	12,5	12,5	1,4	0,2	8,4	40,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,4	0,4	0,4	0	5,1
САХАР ПЕСОК	4,2	4,2	0	0	4,1	16,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8,3	8,3	0	8,1	0	72,4
ЧАЙ С МОЛОКОМ		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
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	0	0	0	0	0	0,0
			27,8	20,3	31,9	419,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			60,9	62,3	224,3	1 706,8

19.04.22