

Утверждаю

Руководитель

Гнедова Наталья

Анатольевна

**МЕНЮ****Сад 12 часов****ДЕНЬ 6 – 20.04.22**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
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
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 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
			10,4	12,2	62,6	403,1
II Завтрак						
ЯБЛОКО		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			0,4	0,4	9,8	47,0
Обед						
САЛАТ "ОКЕАН"		50	0,7	5,1	3,3	61,5
КАРТОФЕЛЬ	14	10,5	0,2	0	1,6	7,9
МОРКОВЬ	6,5	5	0,1	0	0,3	1,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
РЫБА ПИКША	25	11,5	1,9	0,1	0	8,1
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
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		120	6,8	5,5	30,9	200,7
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	36,9	36,6	4,5	1,2	20,3	109,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	83,1	83,1	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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	0,5	0,1	28,5	117,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	13,5	13,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10,8	10,8	0	0	10,5	41,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
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
			26,0	27,8	117,7	824,8
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
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
			17,3	24,3	39,8	446,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,1	64,7	229,9	1 721,6

20.04.22