

**МЕНЮ****Сад 12 часов****ДЕНЬ 10 - 26.04.22.**

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------------|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ | | 180 | 6,4 | 7,2 | 33,2 | 223,7 |
| КРУПА МАННАЯ | 22,5 | 22,5 | 2,2 | 0,2 | 15,4 | 71,8 |
| 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 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 |
| | | | 7,9 | 10,7 | 71,7 | 415,4 |
| 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 "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 ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ | | 180/15 | 4,7 | 3,3 | 13,5 | 102,7 |
| КАРТОФЕЛЬ | 90,7 | 59 | 1,2 | 0,2 | 9,3 | 44,0 |
| ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ | 27,2 | 27,1 | 6 | 0,4 | 12,6 | 78,6 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,1 | 7,6 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,0 |
| МОРКОВЬ | 13,6 | 10,2 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 130,6 | 130,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 4,5 | 4,5 | 0 | 4,4 | 0 | 39,3 |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ | 22,7 | 17 | 3,1 | 2,6 | 0 | 36,0 |
| 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 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | | 120 | 3,0 | 4,0 | 19,0 | 124,2 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 27,7 | 27,7 | 2,9 | 0,4 | 18,9 | 90,8 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 2,3 | 2,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 46,4 | 46,4 | 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 |
| | | | 23,9 | 25,1 | 108,1 | 754,7 |
| 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 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,8 | 77,4 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 180 | 0,9 | 0,2 | 18,2 | 77,4 |
| | | | 17,6 | 24,2 | 35,6 | 431,4 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 50,9 | 60,5 | 236,4 | 1 697,5 |