

**МЕНЮ****Сад 12 часов****ДЕНЬ 1 – 27.04.22**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ		180	7,9	8,2	31,1	230,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	22,5	22,3	2,7	0,7	12,3	66,6
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 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
БУТЕРБРОД С ВАРЕННОЙ 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
			9,0	11,5	62,2	387,3
II Завтрак						
ВАФЛИ		30	0,8	1,0	23,2	106,2
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	30	30	0,8	1	23,2	106,2
			0,8	1,0	23,2	106,2
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ		50	0,5	3,0	1,8	36,5
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	25,26	24	0,3	0	0,9	5,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	18,81	17,5	0,1	0	0,4	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
РАССОЛЬНИК С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ		180	2,1	3,0	10,0	75,6
МОРКОВЬ	13,5	10,1	0,1	0	0,7	3,4
КАРТОФЕЛЬ	90	58,5	1,2	0,2	9,2	43,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	11,7	11,7	0,1	0	0,2	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136,8	136,8	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	22,5	16,9	3	2,6	0	35,7
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	13,5	13,4	1,2	0,1	8,7	40,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,4	0	39,3
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,7	0,3	17,9

МАННЫЕ ЗРАЗЫ		160	7,9	15,6	29,3	290,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,9	7,5	0,1	0	0,6	3,0
МОРКОВЬ	13,3	10	0,1	0	0,7	3,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,4	4,4	0	4,3	0	38,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,4	4,4	0	3,5	0	31,9
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	44,4	33,3	6	5,1	0	70,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,36 шт.	14,3	1,7	1,6	0,1	21,8
КРУПА МАННАЯ	0	0	0	0	0	0,0
СОУС ТОМАТНЫЙ		20	0,4	2,0	1,5	24,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
МОРКОВЬ	4,7	3,5	0	0	0,2	1,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,3	2,8	0	0	0,2	1,1
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ		55	3,6	0,5	23,3	112,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	55	55	3,6	0,5	23,3	112,2
			17,3	24,4	109,5	727,8
Ужин						
МАКАРОННИК		130	5,3	8,3	31,4	222,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	30	30	3,2	0,4	20,6	98,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115	115	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	1	0,9	0,1	12,2
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
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
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
			5,9	8,6	53,4	314,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			33,0	45,5	248,3	1 536,2

27.04.22