

**МЕНЮ****Сад 12 часов****ДЕНЬ 2 - 28.04.22**

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
ЧАЙ С САХАРОМ		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
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
			9,8	16,0	56,4	413,0
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 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 ОВОЩНОЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ		180	3,3	3,1	10,9	85,0
СВЕКЛА	36	27	0,4	0	2,3	11,0
КАРТОФЕЛЬ	72	46,8	0,9	0,2	7,4	34,9
МОРКОВЬ	10,8	8,1	0,1	0	0,6	2,7
ФАСОЛЬ	7,2	7,2	1,5	0,1	3,3	20,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,9	2,9	0,1	0	0,6	2,9
САХАР ПЕСОК	0,7	0,7	0	0	0,7	2,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	18	13,5	2,4	2,1	0	28,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	0	0	0	0	0	0,0
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ		60	5,9	5,1	3,7	84,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,5	5,5	0,6	0,1	3,7	17,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0

РЫБА ПИКША	70	32,2	5,3	0,2	0	22,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
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		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 ИЗЮМА		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
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	10,8	10,8	0,2	0,1	6,9	29,4
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
			19,3	17,3	117,0	700,4
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СУЩЕНЫМ МОЛОКОМ		180	13,3	6,8	12,1	166,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	30	30	5,2	2,6	0,9	49,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/2 шт.	20,13	2,5	2,2	0,1	30,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ЧАЙ С САХАРОМ		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
			13,5	6,9	26,7	224,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,0	40,6	209,9	1 384,7

28.04.22