

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 3 – 29.04.22.

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
КАКАО С МОЛОКОМ	180		2,6	2,3	22,3	120,6
КАКАО-ПОРОШОК	3,6	3,6	0,9	0,5	0,4	10,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	99	99	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	0	0	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
			9,9	12,7	72,0	443,3
II Завтрак						
КОНФЕТЫ	10				9,2	37,1
КАРАМЕЛЬ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКОЙ	10	10	0	0	9,2	37,1
					9,2	37,1
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
СУП ЛАПША С МЯОМ	180		7,1	10,8	6,8	154,1
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	22,5	16,2	2,8	2,9	0	37,4
МОРКОВЬ	13,5	10,1	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,6	0,1	0	0,6	3,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	90	58,5	1,2	0,2	9,2	43,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,4	0	39,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ 1 СОРТ	13,5	13,5	1,5	0,2	8,9	43,7
РАГУ ОВОЩНОЕ	150		2,2	6,9	11,4	122,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	0,3	1,8	0,4	25,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,75	3,75	0,4	0	2,5	12,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	37,5	0	0	0	0,0

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	42,86	30	0,6	0,1	4,8	22,4
МОРКОВЬ	20,9	16,2	0,2	0	1,1	5,5
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	4,8	3,6	0,1	0	0,4	1,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,71	9	0,1	0	0,7	3,6
РЕПА	25,14	18,6	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20,25	16,2	0,3	0	0,8	4,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
ТЫКВА СВЕЖАЯ	25,71	18	0,2	0	0,8	4,0
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
			16,2	21,5	86,9	614,2
Ужин						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ	90		6,7	10,5	47,9	313,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	50	50	5,2	0,7	34	162,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАРГАРИН СЛИВОЧНЫЙ	5	5	0	4	0,1	36,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
ДРОЖОЖИ	1	1	0,1	0	0	0,8
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	15	15	0,3	0,1	8,3	37,2
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	17	17	0,5	0,4	0,7	8,7
ЙОГУРТ	180		3,6	2,7	5,4	86,4
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	186	180	3,6	2,7	5,4	86,4
			10,3	13,2	53,3	400,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			36,4	47,4	221,4	1 494,9