

**МЕНЮ**

Сад 12 часов

06.10.22

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130		3,2	4,4	20,6	134,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	30	30	3,2	0,4	20,6	98,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,52	2,52	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50,32	50,32	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100		1,9	8,9	7,7	119,0
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	105,26	100	1,9	8,9	7,7	119,0
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
			<b>5,3</b>	<b>13,4</b>	<b>42,9</b>	<b>311,9</b>
<b>II Завтрак</b>						
ПЕЧЕНЬЕ	30		2,3	2,9	22,3	125,1
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1
			<b>2,3</b>	<b>2,9</b>	<b>22,3</b>	<b>125,1</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50		0,6	0,1	5,6	26,0
МОРКОВЬ	61,94	48	0,6	0	3,2	16,3
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
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
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150		15,2	16,7	9,3	252,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	90	72	1,3	0,1	3,3	19,6
КРУПА РИСОВАЯ	7,5	7,4	0,5	0,1	5,3	23,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,5	6,3	0,1	0	0,5	2,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,8	3,8	0	3,7	0	33,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	37,5	28,1	5	4,4	0	59,5

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	0,7	0,1	4,2	20,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10	10	0,7	0,1	4,2	20,4
			<b>21,4</b>	<b>20,2</b>	<b>72,7</b>	<b>563,0</b>
<b>Ужин</b>						
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
БАТОН		55				
БАТОН ПРОСТОЙ	0	0	0	0	0	0,0
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
			<b>8,0</b>	<b>7,7</b>	<b>57,9</b>	<b>332,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>37,0</b>	<b>44,2</b>	<b>195,8</b>	<b>1 332,6</b>