

**МЕНЮ**

Сад 12 часов

10.10.22
ДЕНЬ 3

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 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
			12,6	17,0	53,1	419,3
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 "ПОЛЕВОЙ"	50		0,7	5,1	3,3	61,5
КАРТОФЕЛЬ	50	32,5	0,7	0,1	5,1	24,3
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180		5,2	5,0	19,7	144,5
РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ. САРДИНЫ АТЛАНТИЧ.	13,5	13,5	2,3	0	0	9,4
КАРТОФЕЛЬ	90	58,5	1,2	0,2	9,2	43,7
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
ПШЕНО	13,5	13,4	1,5	0,4	9,1	45,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,4	0	39,3
ПЛОВ ИЗ МЯСА	180		20,6	20,5	30,2	387,8
ГОВЯДИНА Б/К	45	40,5	7,3	6,3	0	85,7
КРУПА РИСОВАЯ	27	26,7	1,8	0,3	19,2	86,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,6	0,1	0	0,6	3,0
МОРКОВЬ	13,5	10,1	0,1	0	0,7	3,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,7	2,7	0,1	0	0,5	2,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7

КОМПОТ ИЗ КУРАГИ		200	0,6	0,1	31,7	131,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	12	12	0,6	0	5,9	27,0
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
			30,1	31,0	104,2	816,3
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
БАТОН		55				
БАТОН ПРОСТОЙ	0	0	0	0	0	0,0
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
			14,6	23,9	17,3	341,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,1	72,9	197,8	1 683,0