


МЕНЮ**Сад 12 часов**

11. 10. 22
ДЕНЬ 4

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
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 БАЙЖОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25		1,1	8,4	7,5	110,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН ПРОСТОЙ	20	20	1,6	0,2	9,5	46,2
			7,7	15,7	55,3	392,0
II Завтрак						
БАНАН	100		1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,86	100	1,5	0,5	21	96,0
			1,5	0,5	21,0	96,0
Обед						
САЛАТ "ОВОЩНОЙ МАРИНАД"	50		0,7	5,1	3,3	61,5
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	13	13	0,1	0	0,2	1,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
СВЕКЛА	10	7,5	0,1	0	0,7	3,1
ЩИ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	180		2,0	3,0	5,5	57,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	63	50,4	0,9	0,1	2,3	13,7
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
ГОВЯДИНА Б/К	22,5	20,3	3,7	3,1	0	43,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,4	0	39,3
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	8,1	8,1	0,2	1,6	0,3	16,2
СУФЛЕ С МЯСОМ	180		24,1	30,6	2,9	379,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,9 шт.	36,2	4,5	4,1	0,3	55,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,3	2,3	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	45	40,5	7,3	6,3	0	85,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150	0,5	0,1	23,8	98,3
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11,3	11,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,5	157,5	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
			30,3	39,1	54,8	688,5
Ужин						
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		65	5,5	7,8	34,4	229,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	48,1	48,1	5	0,6	32,6	155,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,42	0,3	0,3	0	3,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,1	48,1	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,4	1,4	0,2	0	0	1,1
САХАР ПЕСОК	1,7	1,7	0	0	1,6	6,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
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
			6,1	8,1	56,4	322,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,6	63,4	187,5	1 498,8