



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 9 - 17.11.22.

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	180		6,7	7,4	31,8	221,3
ПШЕНО	22,5	22,3	2,5	0,6	15,2	76,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50,2	50,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	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
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
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
			11,8	16,4	61,2	445,0
II Завтрак						
ПЕЧЕНЬЕ	15		1,1	1,5	11,2	62,6
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,1	1,5	11,2	62,6
			1,1	1,5	11,2	62,6
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 МАННЫМИ КЛЕЦКАМИ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	180		6,6	3,3	8,7	91,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,6	0,1	0	0,6	3,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	22,5	20,3	3,7	3,1	0	43,0
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
МОРКОВЬ	0	0	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	0	0	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0	0	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0 шт.	0	0	0	0	0,0
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 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	0,7	0,1	4,2	20,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10	10	0,7	0,1	4,2	20,4
			31,4	29,3	90,0	750,1
Ужин						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ		150/15	27,6	20,2	17,3	361,6
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	33,3	33,3	5,8	2,9	1	54,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	12,5	12,5	1,4	0,2	8,4	40,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,4	0,4	0,4	0	5,1
САХАР ПЕСОК	4,2	4,2	0	0	4,1	16,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8,3	8,3	0	8,1	0	72,4
СОК ФРУКТОВЫЙ		180	0,9	0,2	17,8	77,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0,9	0,2	18,2	77,4
			28,5	20,4	35,1	439,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			72,8	67,6	197,5	1 696,7