

**МЕНЮ****Сад 12 часов****ДЕНЬ 10**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		130	11,3	20,9	2,3	242,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,07 шт.	83,32	10,3	9,3	0,6	126,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,9	5,9	0	5,7	0	51,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,9	5,9	0	4,8	0	42,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	36,4	36,4	1,1	1,2	1,6	21,1
КУКУРУЗА САХАРНАЯ		50	1,0	0,1	5,3	24,3
КУКУРУЗА САХАРНАЯ КОНСЕРВЫ	83,33	50	1	0,1	5,3	24,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ		40/4/12	4,5	7,4	12,4	135,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
СЫР РОССИЙСКИЙ	13,2	12	2,7	3,4	0	42,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	24	24	1,8	0,7	12,3	62,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	5,4	5,6	17,5	143,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180	180	5	5,6	8,2	104,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,3	0	1,6	7,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
			22,2	34,0	37,5	545,0
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ		100	0,5	0,1	10,0	43,3
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,0	43,3
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ		50	0,5	2,0	4,1	36,9
МОРКОВЬ	40,38	32,3	0,4	0	2,1	11,0
ЯБЛОКИ	23,3	20,5	0,1	0,1	1,9	9,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,9	1,9	0	1,8	0	16,6
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ		200/8	3,2	3,5	16,6	115,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	87,5	70	1,3	0,1	3,2	19,0
КАРТОФЕЛЬ	100,86	70,6	1,4	0,3	11,2	52,8
МОРКОВЬ	22,5	18	0,2	0	1,2	6,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ		70	14,7	14,9	8,0	224,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,8	0,1	0	0,5	2,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1

ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	96	72	13	11,2	0	152,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,6	12,6	0,9	0,4	6,3	32,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,8	16,8	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2	2	0,3	0	1,2	5,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ, С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ		130	2,8	3,4	22,1	130,7
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	6,1	4,9	0,1	0	0,2	1,0
КАРТОФЕЛЬ	198,14	138,7	2,7	0,6	21,9	103,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			7,7	31,0
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	13	13	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
			24,5	24,2	79,7	640,6

Полдник

ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ		70	4,4	4,9	23,6	156,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	28,1	28,1	2,9	0,4	19	91,1
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,9	0,9	0	0,7	0	6,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,9	0,9	0,1	0	0	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13,1	13,1	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,33	1,33	0,1	0	0,9	4,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	45,1	36	0,6	0	1,6	9,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2	2,2	0	2,1	0	19,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,8	0,4	0,3	0	4,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9	0	0,9	0	7,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,25	0,25	0	0,2	0	2,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,2	0,2	0	2,4
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ		180	5,2	4,5	7,6	97,2
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5,2	4,5	7,6	97,2
			9,6	9,4	31,2	253,2

Ужин

КРУПЕНИК ГРЕЧНЕВЫЙ С ТВОРОГОМ И СМЕТАНОЙ		120/9	13,3	9,2	22,9	234,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	25	24,7	3	0,8	13,7	73,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0	0	0	0,0
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	49,2	49,2	8,6	4,3	1,5	80,6
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0	0	4,7	18,6
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2,4	2,4	0,3	0	1,5	7,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,42	0,3	0,3	0	3,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9,2	9,2	0,2	1,4	0,3	18,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
СВЕЖИЙ ФРУКТ		90	0,4	0,4	8,6	41,0
ЯБЛОКИ	102,2	90	0,4	0,4	8,5	41,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,0	0,2	19,5	91,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	0,2	19,5	91,9
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		6,9	27,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	57,5	57,5	0	0	0	0,0

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
			16,8	9,8	57,9	394,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			73,6	77,5	216,3	1 876,8