

**МЕНЮ****Сад 12 часов****ДЕНЬ 9**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		180	4,9	7,5	24,7	186,4
КРУПА РИСОВАЯ	23,4	23,2	1,6	0,2	16,7	75,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47	47	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	117,5	117,5	3,3	3,7	5,3	68,4
САХАР ПЕСОК	2,7	2,7	0	0	2,6	10,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ		40/12/4	1,9	4,0	20,3	124,7
ПОВИДЛО	12	12	0	0	7,9	31,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	24	24	1,8	0,7	12,3	62,9
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	2,9	3,1	12,4	89,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,3	0,3	0,1	0	0,1	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51,4	51,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
			9,7	14,6	57,4	401,0
II Завтрак						
СВЕЖИЙ ФРУКТ		70	0,3	0,3	6,7	31,9
ЯБЛОКИ	79,5	70	0,3	0,3	6,7	31,9
СОК ФРУКТОВЫЙ		100	0,5	0,1	10,0	43,5
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,8	0,4	16,7	75,4
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ		60	0,6	2,6	2,1	34,8
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	30	29,69	0,3	0,1	1,1	7,1
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	25	24,75	0,2	0	0,6	3,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,5	0	22,5
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ		200/8	3,0	4,4	19,8	135,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	120	84	1,6	0,3	13,3	62,8
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3,54	3,5	0,3	0	2,2	10,7
МОРКОВЬ	37,25	29,8	0,4	0	2	10,1

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	25	21	0,3	0	1,6	8,3
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	16	16	0,1	0	0,3	2,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,5	3,5	0	2,8	0	25,4
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		70	13,2	15,8	9,5	233,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7	5,88	0,1	0	0,5	2,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	84,44	60,8	10,8	10,9	0	140,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,6	12,6	0,9	0,4	6,3	32,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3	3	0,4	0	1,7	8,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ		130	14,3	5,2	30,0	223,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	64,5	64,1	14,3	1	29,9	185,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,2	5,2	0	4,2	0	37,7
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)		180	0,1	0,1	10,4	43,7
ЯБЛОКИ	31,82	28	0,1	0,1	2,6	12,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
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
			34,5	28,5	93,0	772,5

Полдник

КОРЖИК САХАРИНКА		50	3,5	4,5	31,8	181,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	26,7	26,7	2,8	0,3	18,1	86,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,6	1,6	0,2	0	1,1	5,1
САХАР ПЕСОК	12,7	12,7	0	0	12,3	49,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61	0,2	0,2	0	2,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,81	0,1	0,1	0	1,3
ВАНИЛИН	0,02	0,02	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4
КАКАО-ПОРОШОК	0,3	0,3	0,1	0	0	0,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	5,1	5,1	0,1	0,2	0,2	3,0
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ		200	5,6	4,9	7,8	102,8
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	4,9	7,8	102,8
			9,1	9,4	39,6	284,5

Ужин

ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ		70	16,5	4,6	3,8	123,1
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	180	90	13,9	0,8	0	62,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	2	2	0,2	0,1	1	5,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,4 шт.	16,1	1,9	1,8	0,1	24,5
ГАРНИР ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		140	2,3	2,8	13,6	89,5
КАРТОФЕЛЬ	82	57,4	1,1	0,2	9,1	42,9
МОРКОВЬ	52,5	42	0,5	0	2,8	14,3
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	44,8	42	0,3	0	1,1	5,7
ЛУК ЗЕЛЕНый	9,3	7,5	0,1	0	0,2	1,5
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	10,1	6,5	0,2	0	0,4	2,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0	2,5	0	22,7
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
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА		200	0,4	0,2	13,4	58,3
ШИПОВНИК	25,9	25,9	0,4	0,2	5,6	27,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203,1	203,1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
			22,2	7,8	50,3	362,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			76,3	60,7	257,0	1 896,2