

МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 1

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-----------|----------|-------------------|------------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20,000 | 20,000 | 1.5 | 0.6 | 10.3 | 52,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 10,000 | 10,000 | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 74,8 |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180 | | 6,4 | 6,5 | 30,6 | 207,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 4,900 | 4,900 | 0.0 | 3.9 | 0.0 | 35,6 |
| КРУПА ПШЕНИЧНАЯ | 35,000 | 35,000 | 3.9 | 0.5 | 23.1 | 111,7 |
| САХАР ПЕСОК | 3,500 | 3,500 | 0.0 | 0.0 | 3.4 | 13,6 |
| СОЛЬ | 0,700 | 0,700 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0,0 |
| МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ | 88,700 | 88,700 | 2.5 | 2.1 | 4.2 | 46,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 58,400 | 58,400 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0,0 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/6/7 | | 0,2 | 0,0 | 9,1 | 38,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 182,400 | 182,400 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0,0 |
| ЛИМОН | 11,670 | 7,000 | 0.1 | 0.0 | 0.2 | 2,3 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,490 | 0,490 | 0.1 | 0.0 | 0.2 | 1,2 |
| САХАР ПЕСОК | 9,000 | 9,000 | 0.0 | 0.0 | 8.7 | 34,8 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20,000 | 20,000 | 1.5 | 0.6 | 10.3 | 52,4 |
| | | | 6,6 | 6,5 | 39,7 | 245,0 |
| II Завтрак | | | | | | |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | | 5,9 | 5,1 | 9,8 | 110,0 |
| МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ | 210,000 | 210,000 | 5.9 | 5.1 | 9.8 | 110,0 |
| | | | 5,9 | 5,1 | 9,8 | 110,0 |
| Обед | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 50 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ | 62,500 | 50,000 | 0.4 | 0.1 | 0.9 | 6,5 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | 200 | | 5,6 | 4,6 | 22,4 | 153,0 |
| КАРТОФЕЛЬ | 58,460 | 38,000 | 0.8 | 0.2 | 6.0 | 28,4 |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3,800 | 3,800 | 0.0 | 3.7 | 0.0 | 33,2 |
| ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ | 15,200 | 15,200 | 3.4 | 0.2 | 7.1 | 44,0 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 16,000 | 16,000 | 1.2 | 0.5 | 8.0 | 40,6 |
| СОЛЬ | 0,600 | 0,600 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0,0 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 8,940 | 7,600 | 0.1 | 0.0 | 0.6 | 3,0 |
| ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ (ПЕТРУШКА) | 1,020 | 1,000 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 133,000 | 133,000 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0,0 |
| МОРКОВЬ | 12,670 | 9,500 | 0.1 | 0.0 | 0.7 | 3,2 |

| | | | | | | |
|---|-----------|---------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ | | 70 | 11,7 | 5,5 | 2,9 | 108,0 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,22 шт. | 8,800 | 1.1 | 1.0 | 0.1 | 13,4 |
| РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ | 79,880 | 63,900 | 9.9 | 0.6 | 0.0 | 44,6 |
| ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ (ПЕТРУШКА) | 1,020 | 1,000 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0,5 |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 1,200 | 1,200 | 0.0 | 1.2 | 0.0 | 10,5 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2,900 | 2,900 | 0.3 | 0.0 | 1.9 | 9,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 2,900 | 2,900 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0,0 |
| СОЛЬ | 0,200 | 0,200 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 2,900 | 2,900 | 0.0 | 2.3 | 0.0 | 21,0 |
| МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ | 15,400 | 15,400 | 0.4 | 0.4 | 0.7 | 8,1 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ | | 150 | 3,0 | 5,0 | 19,4 | 135,0 |
| КАРТОФЕЛЬ | 159,900 | 104,100 | 2.0 | 0.4 | 16.5 | 77,8 |
| МОРКОВЬ | 41,600 | 31,200 | 0.4 | 0.0 | 2.1 | 10,6 |
| МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ | 18,000 | 18,000 | 0.5 | 0.5 | 0.9 | 9,4 |
| СОЛЬ | 1,300 | 1,300 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 5,100 | 5,100 | 0.0 | 4.1 | 0.0 | 37,0 |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ | | 180 | 0,1 | 0,1 | 8,0 | 34,0 |
| ЯБЛОКИ | 25,110 | 22,600 | 0.1 | 0.1 | 2.1 | 10,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 187,200 | 187,200 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 6,000 | 6,000 | 0.0 | 0.0 | 5.8 | 23,2 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | | 30 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30,000 | 30,000 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61,2 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | | 20 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20,000 | 20,000 | 1.5 | 0.6 | 10.3 | 52,4 |
| | | | 20,4 | 15,2 | 52,7 | 430,0 |
| Полдник | | | | | | |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | | 150 | 16,3 | 18,8 | 25,2 | 336,0 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 32,900 | 32,900 | 2.2 | 0.3 | 23.6 | 106,3 |
| МОРКОВЬ | 12,400 | 9,300 | 0.1 | 0.0 | 0.6 | 3,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 5,700 | 5,700 | 0.0 | 4.6 | 0.0 | 41,3 |
| СОЛЬ | 0,800 | 0,800 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0,0 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 7,600 | 6,500 | 0.1 | 0.0 | 0.5 | 2,6 |
| КУРЫ (ГРУДКИ) Н/К | 85,600 | 77,900 | 13.8 | 13.9 | 0.0 | 179,8 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 2,300 | 2,300 | 0.1 | 0.0 | 0.4 | 2,2 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | 180 | 0,1 | 0,0 | 6,0 | 24,0 |
| САХАР ПЕСОК | 6,000 | 6,000 | 0.0 | 0.0 | 5.8 | 23,2 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,490 | 0,490 | 0.1 | 0.0 | 0.2 | 1,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 182,400 | 182,400 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | | 20 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20,000 | 20,000 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40,8 |
| БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" | | 50 | 6,5 | 3,7 | 25,9 | 163,0 |
| МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ | 8,600 | 8,600 | 0.2 | 0.2 | 0.4 | 4,5 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 29,300 | 29,300 | 3.1 | 0.4 | 19.9 | 95,0 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,113 шт. | 4,520 | 0.6 | 0.5 | 0.0 | 6,9 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 1,600 | 1,600 | 0.2 | 0.0 | 1.1 | 5,1 |
| ДРОЖЖИ СУХИЕ | 0,200 | 0,200 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0,2 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,025 шт. | 1,000 | 0.1 | 0.1 | 0.0 | 1,6 |
| САХАР ПЕСОК | 4,200 | 4,200 | 0.0 | 0.0 | 4.1 | 16,3 |
| ТВОРОГ | 13,470 | 13,270 | 2.3 | 1.2 | 0.4 | 21,7 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 1,000 | 1,000 | 0.0 | 0.8 | 0.0 | 7,3 |
| ВАНИЛИН | 0,030 | 0,030 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0,0 |
| СОЛЬ | 0,300 | 0,300 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0,0 |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 0,500 | 0,500 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 4,4 |
| ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5% | | 100 | 2,8 | 2,5 | 4,6 | 57,0 |
| ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ | 100,000 | 100,000 | 2.8 | 2.5 | 4.6 | 56,5 |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |

| | | | | | | |
|-----------------------|---------|---------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| ЯБЛОКИ | 111,100 | 100,000 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47,0 |
| | | | 26,1 | 25,4 | 71,5 | 627,0 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 59,0 | 52,2 | 173,7 | 1 412,0 |