

МЕНЮ

Сад 12 часов

12 сентября 2024 года

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40		1,93	8,98	12,93	140,30
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,08	74,80
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200		6,74	6,29	28,96	199,47
КРУПА МАННАЯ	25	25	2,50	0,24	17,12	79,78
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	3,64	6,98	78,57
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
КАКАО С МОЛОКОМ	180		4,85	4,04	13,06	109,36
КАКАО-ПОРОШОК	2,7	2,7	0,63	0,40	0,27	7,57
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,22	3,64	6,98	78,57
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0,00	0,00	0,00	0,00
			13,52	19,31	54,95	449,13
II Завтрак						
СОК	180		0,90	0,00	22,86	99,00
СОК ФРУКТОВЫЙ ВОССТАНОВЛЕННЫЙ	180	180	0,90	0,00	22,86	99,00
			0,90	0,00	22,86	99,00
Обед						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50		0,82	5,49	6,08	77,07
КАРТОФЕЛЬ с 01 сентября	49,33	37	0,72	0,15	5,85	27,64
ЛУК ЗЕЛЕНЬ	9,5	7,5	0,10	0,01	0,23	1,46
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л	5,5	5,5	0,00	5,33	0,00	47,97
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5		4,08	6,08	7,69	104,43
СВЕКЛА	31,25	25	0,37	0,03	2,13	10,19
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15,6	12,5	0,22	0,01	0,57	3,40
КАРТОФЕЛЬ с 01 сентября	16,67	12,5	0,24	0,05	1,98	9,34
МОРКОВЬ	9,75	7,8	0,10	0,01	0,52	2,65
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,4	6,2	0,09	0,01	0,49	2,46
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,7	4,7	0,22	0,00	0,86	4,65
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
САХАР ПЕСОК	1	1	0,00	0,00	0,97	3,87
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	124,9	124,9	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К (ЗАД, ЧАСТЬ)	17,77	15	2,71	2,33	0,00	31,72
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80		14,74	8,72	11,40	183,07

РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	62,35	60	9,31	0,35	0,00	40,16
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	14	14	1,02	0,40	6,98	35,58
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,84	0,73	1,40	15,71
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт.	20,13	2,48	2,24	0,14	30,65
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,2	3,2	0,02	2,56	0,03	23,22
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,84	0,73	1,40	15,71
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,1	2,1	0,01	1,68	0,02	15,24
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,22	0,03	1,43	6,80
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,5	2,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ОВОЩИ ,ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		150	2,32	1,64	10,88	72,98
МОРКОВЬ	69,13	55,3	0,70	0,06	3,71	18,78
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	8,5	5,1	0,16	0,01	0,32	1,98
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37,5	30	0,52	0,03	1,37	8,15
САХАР ПЕСОК	1,3	1,3	0,00	0,00	1,26	5,03
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,9	3,9	0,41	0,05	2,65	12,64
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,4	37,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,25	1,46	0,34	19,98
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ТЫКВА СВЕЖАЯ	41,14	28,8	0,28	0,03	1,23	6,42
ЧАЙ С САХАРОМ		180/7	0,10	0,00	6,98	28,29
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,4	194,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,70	0,20	10,60	51,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,66	0,22	10,60	50,99
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,88	0,75	12,90	66,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
			25,64	22,88	66,53	582,84
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		150	27,68	18,01	24,47	377,91
ТВОРОГ 5 % ЖИРНОСТИ	142	142	24,79	12,40	4,13	232,78
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА МАННАЯ	10	10	1,00	0,10	6,85	31,91
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	0,99	0,90	0,06	12,26
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,77	0,00	3,58	17,39
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,73	0,17	9,99
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,63	4,85	9,31	104,76
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,63	4,85	9,31	104,76
БАНАН		100	1,50	0,50	21,00	96,00
БАНАН	135,14	100	1,50	0,50	21,00	96,00
ПЕЧЕНЬЕ		25	1,79	2,28	17,73	98,70
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	25	25	1,79	2,28	17,73	98,70
			36,60	25,64	72,51	677,37
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			76,66	67,83	216,85	1 808,34