

**МЕНЮ ДИЕТИЧЕСКОЕ**

Сад 12 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40		6,07	5,07	12,85	122,38
СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	19,2	18	4,19	4,34	0,00	56,88
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25	1,88	0,73	12,85	65,50
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА") С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200		2,73	4,56	28,79	166,91
КРУПА РИСОВАЯ	15,15	15	1,02	0,15	10,77	48,45
ПШЕНО	15,15	15	1,68	0,40	10,24	51,22
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	180/8		0,14	0,00	8,02	32,65
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ КРУПНОЛИСТОВОЙ	0,7	0,7	0,14	0,00	0,28	1,69
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,4	194,4	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8	8	0,00	0,00	7,74	30,96
			<b>8,94</b>	<b>9,63</b>	<b>49,66</b>	<b>321,94</b>
<b>II Завтрак</b>						
БАНАН	100		1,50	0,50	21,00	96,00
БАНАН	142,8	100	1,50	0,50	21,00	96,00
			<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	200/20		5,41	5,08	13,19	120,32
КАРТОФЕЛЬ до 01 сентября	73,47	55,1	1,07	0,21	8,71	41,16
ГОВЯДИНА Б/К (ЗАД, ЧАСТЬ)	23,7	20	3,61	3,10	0,00	42,29
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,53	0,07	3,42	16,39
МОРКОВЬ	8,88	7,1	0,09	0,01	0,48	2,42
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,45	7,1	0,10	0,01	0,56	2,82
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,1	2,1	0,01	1,68	0,02	15,24
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	20		0,32	2,93	1,95	35,74
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0,00	0,49	0,00	4,37
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,5	0,5	0,05	0,01	0,34	1,62
МОРКОВЬ	3,13	2,5	0,03	0,00	0,16	0,85
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,6	0,5	0,01	0,00	0,04	0,20
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,23	0,00	0,92	4,95
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00

САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0,00	0,00	0,49	1,94
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		50	0,69	2,96	4,05	45,51
СВЕКЛА	59,38	47,5	0,69	0,05	4,05	19,35
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (говядина )		200	20,99	15,10	26,29	325,05
ГОВЯДИНА Б/К ( ЛОПАТКА)	127,04	90,2	17,50	8,57	0,00	146,99
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
КАРТОФЕЛЬ с 01 сентября	198,67	149	2,89	0,58	23,56	111,29
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4,5	4,5	0,57	0,00	2,69	13,05
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ		180	1,26	0,08	19,15	83,35
КУРАГА	25	25	1,26	0,08	12,37	56,26
САХАР ПЕСОК	7	7	0,00	0,00	6,78	27,09
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	183,6	183,6	0,00	0,00	0,00	0,00
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
			<b>32,25</b>	<b>27,10</b>	<b>88,13</b>	<b>726,97</b>
<b>Полдник</b>						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		130	4,72	4,56	30,13	180,54
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	44	44	4,69	0,55	30,09	144,26
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА		180	0,82	0,34	20,43	103,70
ШИПОВНИК СУХОЙ	25	25	0,82	0,34	11,72	68,87
САХАР ПЕСОК	9	9	0,00	0,00	8,71	34,83
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,02	0,12	6,36	30,60
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	15	0,99	0,13	6,36	30,59
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		50	0,60	0,10	1,90	12,00
ТОМАТЫ СВЕЖИЕ	50,52	50	0,55	0,10	1,90	12,00
ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ		70	5,63	4,08	55,11	277,04
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	50	50	5,24	0,63	33,90	161,99
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0,00	0,00	2,43	9,68
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ СУШЕНЫЕ	0,9	0,9	0,01	0,00	0,75	3,01
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ДЖЕМ СТЕРИЛИЗОВАННЫЙ	20	20	0,12	0,02	14,14	55,10
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,12	0,01	0,75	3,56
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0,01	0,81	0,01	7,26
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0,00	0,00	2,43	9,68
ВАНИЛИН	0,003	0,003	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,11	0,01	0,68	3,24
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ Л	0,2	0,2	0,00	0,19	0,00	1,75
			<b>12,79</b>	<b>9,20</b>	<b>113,93</b>	<b>603,88</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>55,48</b>	<b>46,43</b>	<b>272,72</b>	<b>1 748,79</b>