



МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150		5,81	9,74	19,62	190,27
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	18	18	2,14	1,09	10,79	61,46
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	130	130	3,66	4,04	5,93	75,66
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	87,1	87,1	0,00	0,00	0,00	0,00
*МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4,8	4,8	0,01	4,61	0,00	41,54
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
Масло сливочное	5		0,01	4,80	0,00	43,26
*МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0,01	4,80	0,00	43,26
КАКАО С МОЛОКОМ	150		3,61	3,87	12,84	101,67
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,38	3,72	5,47	69,84
КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,23	0,15	0,10	2,80
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0,00	0,00	7,27	29,03
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,3	58,3	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный йодированный	25		1,58	0,61	11,16	232,80
*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	25	25	1,58	0,61	11,16	232,80
			11,01	19,02	43,62	568,00
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	150		1,64	4,08	10,29	88,21
СВЕКЛА	30	24	0,35	0,02	2,05	9,78
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15	12	0,21	0,01	0,54	3,26
КАРТОФЕЛЬ	34,67	26	0,50	0,10	4,11	19,42
МОРКОВЬ	7,5	6	0,08	0,01	0,40	2,04
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,09	0,01	0,53	2,68
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0,21	0,00	0,83	4,45
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0,00	0,00	1,46	5,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
*СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,17	1,02	0,24	13,99
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,001	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
УКРОП	0,001	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	4	4	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧЕСНОК	0,5	0,43	0,03	0,00	0,13	0,62
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,001	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110		4,00	3,93	25,58	153,77
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	37,4	37,4	3,99	0,48	25,58	122,62
*МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,6	3,6	0,01	3,45	0,00	31,15
*БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ	60		12,03	14,77	9,15	295,11
*КУРА (ГРУДКИ)	50	50	9,46	10,67	0,00	133,86
*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	11	11	0,70	0,27	4,91	102,43
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,7	15,7	0,00	0,00	0,00	0,00

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,11	0,02	0,60	3,01
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	0,99	0,90	0,06	12,26
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,77	0,00	3,58	17,39
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		150	0,00	0,00	8,03	32,13
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	12	12	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	8,3	8,3	0,00	0,00	8,03	32,13
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152,2	152,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,001	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной		35	2,25	0,30	14,39	69,25
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,25	0,30	14,39	69,25
			19,92	23,08	67,44	638,47

Полдник

НАПИТОК "СНЕЖОК"		150	4,20	3,75	6,77	84,77
*СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,20	3,75	6,77	84,77
*МАННИК		50	3,27	8,02	23,60	179,42
КРУПА МАННАЯ	10,85	10,85	1,09	0,11	7,43	34,63
САХАР ПЕСОК	10,85	10,85	0,00	0,00	10,51	41,99
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	0,5	0,5	0,07	0,00	0,30	1,45
*КЕФИР 3,2 % ЖИРНОСТИ	13,5	13,5	0,38	0,33	0,52	6,95
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8,05	0,99	0,90	0,06	12,26
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7,05	7,05	0,74	0,09	4,78	22,84
СОДА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,8	6,8	0,00	6,59	0,00	59,30
ВАНИЛИН	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00
			7,47	11,77	30,37	264,19

Ужин

ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ		180/15	8,56	18,49	23,26	294,42
СВИНИНА МЯСНАЯ	47,06	40	5,55	12,92	0,00	138,52
КАРТОФЕЛЬ	173,33	130	2,52	0,50	20,55	97,10
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	22	18,5	0,25	0,04	1,47	7,36
МОРКОВЬ	23,13	18,5	0,23	0,02	1,24	6,29
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2	2,2	0,00	2,13	0,00	19,19
*МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3	3	0,01	2,88	0,00	25,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11,1	11,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,08	0,00	9,06	36,57
САХАР ПЕСОК	9,2	9,2	0,00	0,00	8,90	35,61
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4	0,4	0,08	0,00	0,16	0,96
Хлеб пшеничный ,йодированный		20	1,26	0,49	8,92	186,24
*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	20	1,26	0,49	8,92	186,24
			9,90	18,98	41,24	517,23
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			48,30	72,85	182,67	1 987,89