



МЕНЮ

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100		1,11	0,20	3,82	24,12
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	105,7	100,5	1,11	0,20	3,82	24,12
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60		8,19	15,17	12,69	221,88
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	26,8	25,7	6,09	7,81	0,00	96,38
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,6	8,6	0,04	7,10	0,07	64,33
батон Корсаковский	25,7	25,7	2,06	0,26	12,62	61,17
ПЛОВ	200		21,00	18,61	51,72	458,67
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ОКОРОЧОК БЕЗ КОСТНЫЙ	81,1	77	15,91	8,22	0,08	137,88
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0,00	9,69	0,00	87,20
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,14	0,02	0,81	4,01
МОРКОВЬ	12	9	0,12	0,01	0,60	3,06
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,7	2,7	0,13	0,00	0,49	2,67
КРУПА РИСОВАЯ	70	69,3	4,70	0,67	49,74	223,85
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200		0,16	0,01	16,55	67,91
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53,1	53,1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	16,7	16,7	0,00	0,00	16,17	64,63
ЛИМОН	10,6	6,3	0,06	0,01	0,18	2,08
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135,1	135,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯБЛОКО	100		0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			30,86	34,39	94,58	819,58
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ, БОЛГАРСКИЙ	100		1,03	0,05	3,63	19,61
ПЕРЕЦ СВЕЖИЙ						
ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ СЛАДКИЙ	66,67	50	0,63	0,00	2,38	12,61
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,52	50	0,40	0,05	1,25	7,00
СУП-ЛАПША	250		17,08	11,63	23,71	268,25
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	151,5	151,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,1	2,6	0,04	0,01	0,20	1,04
МОРКОВЬ	3,47	2,6	0,03	0,00	0,17	0,88
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ОКОРОЧОК БЕЗ КОСТНЫЙ	70	66,5	13,74	7,10	0,07	119,08
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	12,5	12,5	1,34	0,16	8,55	40,98
КАРТОФЕЛЬ	133,33	80	1,55	0,31	12,65	59,75
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,5	2,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МОРКОВЬ	18,8	14,1	0,17	0,01	0,94	4,79
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,3	13,7	0,18	0,03	1,09	5,45
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,5	2,5	0,00	0,00	0,00	0,00

ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		250	15,28	36,61	28,04	503,69
СВИНИНА МЯСНАЯ	98,9	84	11,65	27,13	0,00	290,88
МОРКОВЬ	15,87	11,9	0,15	0,01	0,80	4,04
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,3	2,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	266,67	160	3,10	0,62	25,30	119,50
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,7	0,22	0,03	1,33	6,64
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9,1	9,1	0,00	8,82	0,00	79,36
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,3	3,3	0,16	0,00	0,61	3,27
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,48	0,12	9,74	45,94
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,48	0,12	9,74	45,94
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,00	0,00	19,36	77,41
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	20	20	0,00	0,00	19,36	77,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
			36,86	48,67	97,20	976,09
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			67,72	83,06	191,78	1 795,67