



МЕНЮ

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	230		38,52	28,43	51,22	621,96
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	184	184	32,13	16,06	5,35	301,63
батон Корсаковский	9,2	9,2	0,72	0,09	4,38	21,24
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	12,8	12,8	0,36	0,40	0,58	7,45
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	28	28	1,96	2,31	15,07	89,08
КРУПА МАННАЯ	15,4	15,4	1,54	0,15	10,54	49,15
САХАР ПЕСОК	15,4	15,4	0,00	0,00	14,91	59,61
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,32 шт.	12,88	1,59	1,44	0,09	19,61
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,4	6,4	0,00	6,20	0,00	55,81
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	9,2	9,2	0,22	1,78	0,30	18,38
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60		3,00	20,16	17,87	265,20
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	24	24	0,12	19,80	0,19	179,52
батон Корсаковский	36	36	2,88	0,36	17,68	85,68
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,84	3,74	26,50	156,46
КАКАО-ПОРОШОК	4,4	4,4	1,03	0,64	0,44	12,34
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	3,10	4,56	58,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	22,2	22,2	0,00	0,00	21,50	85,92
БАНАН	150		2,25	0,75	31,50	144,00
БАНАН	214,4	150	2,25	0,75	31,50	144,00
			47,61	53,08	127,09	1 187,62
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЫРОМ	100		4,49	7,22	9,62	123,43
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	15	14,4	3,31	4,25	0,00	52,38
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	15	15	0,37	2,91	0,49	29,97
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
МОРКОВЬ	85,33	64	0,81	0,06	4,29	21,73
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
БОРЩ	250		2,85	6,09	17,36	136,82
СВЕКЛА	53,33	40	0,58	0,04	3,41	16,30
КАРТОФЕЛЬ	70,5	42,3	0,82	0,16	6,68	31,59
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,70	0,04	1,82	10,86
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98
ТОМАТНАЯ ПАСТА	7,5	7,5	0,35	0,00	1,39	7,42
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0,00	0,00	2,43	9,68
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00

СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,97	0,16	9,99
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		180	4,90	13,19	31,65	265,52
КАРТОФЕЛЬ	312	187,2	3,63	0,73	29,59	139,82
МОЛОКО ПАСТЕР. 3.2% ЖИРНОСТИ	42,7	42,7	1,20	1,33	1,95	24,85
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,3	5,3	0,03	4,24	0,04	38,45
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,6	8,6	0,04	6,89	0,07	62,40
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,6	3,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120,1	120,1	0,00	0,00	0,00	0,00
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ		120	19,65	13,11	2,29	206,78
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,24	0,03	1,56	7,45
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	12,5	12	2,75	3,54	0,00	43,65
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,6	4,6	0,00	4,46	0,00	40,11
МОЛОКО ПАСТЕР. 3.2% ЖИРНОСТИ	15,1	15,1	0,43	0,47	0,69	8,79
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	118,7	105,1	16,21	0,92	0,00	73,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0,02	3,69	0,04	33,38
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,1	3,1	0,00	0,00	0,00	0,00
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
			35,36	39,99	102,74	917,09
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			82,97	93,07	229,83	2 104,71