



МЕНЮ

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		100	0,80	0,10	2,49	13,94
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	107,1	99,6	0,80	0,10	2,49	13,94
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
ОМЛЕТ С СЫРОМ		200	16,51	21,22	3,82	273,16
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,65 шт.	106,66	13,14	11,90	0,73	162,44
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	66,7	66,7	1,87	2,07	3,04	38,82
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	6,7	6,4	1,47	1,89	0,00	23,28
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,7	6,7	0,03	5,36	0,05	48,62
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,64	0,00	17,52	72,56
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	3,3	3,3	0,64	0,00	1,35	7,93
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	16,7	16,7	0,00	0,00	16,17	64,63
ЯБЛОКО		100	0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			21,35	41,88	51,50	671,86
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		100	2,25	10,26	12,51	152,28
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,3	11,2	0,16	0,02	0,89	4,45
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,3	3,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	16,7	10,8	0,32	0,02	0,68	4,19
КАРТОФЕЛЬ	58,33	35	0,68	0,14	5,54	26,14
СВЕКЛА	42,67	32	0,47	0,03	2,74	13,04
МОРКОВЬ	44,4	33,3	0,42	0,03	2,23	11,31
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	25	25	0,20	0,03	0,43	3,25
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0,00	9,99	0,00	89,90
СУП-ЛАПША		250	17,08	11,63	23,71	268,25
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152,5	152,5	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
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		180	4,32	5,52	45,24	247,20
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	82,8	82,8	10,12	2,65	45,86	247,37
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138	138	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,03	4,80	0,05	43,53
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ		120	16,70	38,07	8,82	444,57
батон Корсаковский	16	16	1,24	0,16	7,62	36,94
ГОВЯДИНА Б/К	55,6	46,9	8,46	7,28	0,00	99,17
СВИНИНА МЯСНАЯ	53,3	45,4	6,30	14,67	0,00	157,22
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16	13,4	0,18	0,03	1,07	5,33
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,62	0,45	0,41	0,03	5,51
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26,2	26,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,9	1,9	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,2	5,2	0,00	5,03	0,00	45,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	13,1	13,1	0,07	10,49	0,10	95,05
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
			43,82	65,86	132,10	1 296,84
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			65,17	107,74	183,60	1 968,70