



МЕНЮ

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200		6,98	8,59	35,43	246,04
КРУПА МАННАЯ	42,6	42,6	4,26	0,42	29,18	135,95
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63,2	63,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	95,5	95,5	2,69	2,97	4,36	55,58
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9	0,00	0,00	1,84	7,35
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0,03	5,20	0,05	47,16
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	80		2,37	16,77	35,25	301,59
ПОВИДЛО	33,3	33,3	0,13	0,00	21,98	88,44
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	20	20	0,10	16,50	0,16	149,60
батон Корсаковский	26,7	26,7	2,14	0,27	13,11	63,55
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
ГРУША	150		0,60	0,45	15,45	70,50
ГРУША	166,7	150	0,60	0,45	15,45	70,50
			13,79	29,55	112,63	774,59
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
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250		3,13	11,39	21,60	202,24
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	6,3	6,3	0,16	1,22	0,20	12,59
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	125	75	1,46	0,29	11,86	56,02
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	12,5	12,4	1,12	0,14	8,05	37,89
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,07	0,01	0,40	1,99
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	25	25	0,19	0,03	0,42	3,15
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0,00	9,69	0,00	87,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,5	187,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	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
ГУЛЯШ		120	18,23	25,86	6,66	332,16
ГОВЯДИНА Б/К	112,32	94,8	17,10	14,71	0,00	200,46
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0,00	4,66	0,00	41,86
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,4	12	0,16	0,02	0,95	4,77
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,8	3,8	0,17	0,00	0,70	3,76
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,6	3,6	0,38	0,05	2,44	11,66
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0,02	2,88	0,03	26,12
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66	66	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,6	3,6	0,38	0,05	2,44	11,66
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,4	1,2	0,02	0,00	0,10	0,48
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	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 СВЕЖИХ ПЛОДОВ		200	0,16	0,16	27,03	111,13
ЯБЛОКИ	45	40	0,16	0,16	3,80	18,24
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	24	24	0,00	0,00	23,23	92,89
			31,56	53,57	135,50	1 152,14
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,35	83,12	248,13	1 926,73