



МЕНЮ

ДЕНЬ 4

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
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ		220	14,71	18,20	42,20	393,85
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	61,6	61,6	6,58	0,78	42,13	201,96
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,2	3,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	369,6	369,6	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,8	8,8	0,04	7,04	0,07	63,85
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	36,7	35,2	8,09	10,38	0,00	128,04
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
ГРУША		150	0,60	0,45	15,45	70,50
ГРУША	166,7	150	0,60	0,45	15,45	70,50
			19,75	38,91	95,53	816,05
Обед						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ		100	1,91	6,22	9,06	100,06
КАРТОФЕЛЬ	54,83	32,9	0,64	0,13	5,20	24,57
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	25	20	0,16	0,02	0,50	2,80
МОРКОВЬ	33,33	25	0,33	0,03	1,73	8,75
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	35,8	25	0,78	0,05	1,63	10,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,99	0,00	53,94
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
СУП ГОРОХОВЫЙ		250	5,86	5,29	21,75	88,33
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ	83,33	50	0,97	0,19	7,91	37,35
КРУПА ГОРОХ	20	20	4,62	0,22	12,37	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,14	0,02	0,80	3,98
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЯНКА		250	10,33	25,58	18,99	349,06
СВИНИНА МЯСНАЯ	62,5	53,2	7,38	17,19	0,00	184,22
КАРТОФЕЛЬ	47	28,2	0,54	0,11	4,46	21,06
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	137,5	110	1,92	0,11	5,01	29,88
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8,4	8,4	0,00	8,14	0,00	73,25
МОРКОВЬ	6,67	5	0,07	0,01	0,34	1,70

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6	6	0,28	0,00	1,11	5,94
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0,00	0,00	7,27	29,03
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,5	2,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,003	0,003	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
			21,57	37,47	91,62	721,99
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,32	76,38	187,15	1 538,04