



МЕНЮ

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
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
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
СОЛЯНКА	200		8,33	20,43	15,58	280,86
СВИНИНА МЯСНАЯ	50	42,5	5,90	13,73	0,00	147,18
КАРТОФЕЛЬ	37,5	22,5	0,44	0,09	3,56	16,81
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	110	88	1,53	0,09	4,02	23,90
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,7	6,7	0,00	6,49	0,00	58,42
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,11	0,02	0,64	3,18
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,8	4,8	0,22	0,00	0,88	4,75
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,003	0,003	0,00	0,00	0,00	0,00
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
			18,59	36,05	59,22	641,91
Обед						
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
СВЕКОЛЬНИК	250		2,66	10,95	16,48	175,77
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10,5	0,15	0,02	0,83	4,18
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,23	0,00	0,92	4,95
СВЕКЛА	96	72	1,05	0,07	6,15	29,33
КАРТОФЕЛЬ	78,17	46,9	0,91	0,18	7,41	35,03
МОРКОВЬ	20	15	0,19	0,02	1,01	5,09
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0,00	9,69	0,00	87,20
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	175	175	0,00	0,00	0,00	0,00

РИС ОТВАРНОЙ		120	4,51	5,76	47,42	259,62
КРУПА РИСОВАЯ	66,7	66	4,48	0,64	47,37	213,19
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,4	6,4	0,03	5,12	0,05	46,43
ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ		120	30,77	32,28	8,27	448,08
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
ОКОРОЧОК БЕЗ КОСТНЫЙ	131	124,5	25,72	13,29	0,12	222,94
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	8	8	0,19	1,55	0,26	15,99
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9,1	9,1	0,00	8,82	0,00	79,36
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	35	35	0,99	1,09	1,60	20,37
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,6	2,6	0,01	2,09	0,02	18,87
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,6	2,6	0,27	0,03	1,77	8,42
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20	20	0,56	0,62	0,91	11,64
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0,01	1,60	0,02	14,51
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,1	3,1	0,32	0,04	2,10	10,04
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11	11	0,00	0,00	0,00	0,00
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	11	10,6	2,43	3,12	0,00	38,56
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
			42,52	49,57	117,81	1 092,13
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			61,11	85,62	177,03	1 734,04