



МЕНЮ

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
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
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
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120		2,88	3,68	30,16	164,80
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	55,2	55,2	6,75	1,77	30,57	164,92
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	92	92	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0,02	3,20	0,03	29,02
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
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200		0,70	0,01	17,70	74,64
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	3,3	3,3	0,64	0,00	1,35	7,93
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53,1	53,1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	16,7	16,7	0,00	0,00	16,17	64,63
ЛИМОН	10,6	6,3	0,06	0,01	0,18	2,08
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135,1	135,1	0,00	0,00	0,00	0,00
БАНАН	150		2,25	0,75	31,50	144,00
БАНАН	214,4	150	2,25	0,75	31,50	144,00
			40,71	57,08	109,32	1 120,84
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 С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250		9,56	3,48	20,71	152,58
РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ.САЙРА БЛАНШИРОВАН.	40	40	7,10	0,00	0,00	28,40
КАРТОФЕЛЬ	125	75	1,46	0,29	11,86	56,02
МОРКОВЬ	21,33	16	0,20	0,02	1,07	5,43
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,11	0,02	0,64	3,18
КРУПА РИСОВАЯ	10	9,9	0,67	0,10	7,11	31,98
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0,02	3,05	0,03	27,57
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЛОВ	250		26,19	17,73	64,31	521,97
ОКОРОЧОК БЕЗ КОСТНЫЙ	101,4	96,3	19,89	10,27	0,10	172,44
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,8	6,8	0,00	6,59	0,00	59,30
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,3	9,4	0,13	0,02	0,75	3,73
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,4	3,4	0,16	0,00	0,63	3,37
КРУПА РИСОВАЯ	87,5	86,6	5,88	0,84	62,16	279,73
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
			41,13	27,81	135,90	959,15
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			81,84	84,89	245,22	2 079,99