



МЕНЮ

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		100	1,36	8,13	11,15	123,16
СВЕКЛА	124,4	93,3	1,36	0,09	7,96	38,01
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8,3	8,3	0,00	8,04	0,00	72,38
САХАР ПЕСОК	3,3	3,3	0,00	0,00	3,19	12,77
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
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
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
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ		120	20,11	14,69	4,02	230,15
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,24	0,03	1,56	7,45
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	12,5	12	2,75	3,54	0,00	43,65
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,6	4,6	0,00	4,46	0,00	40,11
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15,1	15,1	0,43	0,47	0,69	8,79
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	8	8	0,19	1,55	0,26	15,99
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
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	118,7	105,1	16,21	0,92	0,00	73,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0,02	3,69	0,04	33,38
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,1	3,1	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
ГРУША		150	0,60	0,45	15,45	70,50
ГРУША	166,7	150	0,60	0,45	15,45	70,50
			35,41	44,20	108,25	977,87
Обед						
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
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
СОЛЯНКА		250	10,31	25,54	18,97	348,65
СВИНИНА МЯСНАЯ	62,5	53,1	7,36	17,15	0,00	183,88
КАРТОФЕЛЬ	46,83	28,1	0,54	0,11	4,44	20,99
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	0,004	0,004	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
			17,47	36,92	80,90	728,57
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,88	81,12	189,15	1 706,44