

**МЕНЮ****Аллергики сад 12 ч****На 02 мая 2024г**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ОВСЯНАЯ " ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С М/Р И САХАРОМ		205	3,7	6,7	22,3	164,1
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	30,7	30,7	3,7	1,8	18,4	104,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,2		10,1	40,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,9	0,9	0,2	0	0,4	2,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,4	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,6	10,3	52,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
			<b>6,8</b>	<b>7,5</b>	<b>51,2</b>	<b>298,1</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		150	0,6	0,6	14,8	66,3
ЯБЛОКИ	170,4	150	0,6	0,6	14,7	70,5
			<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,8</b>	<b>66,3</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ		50	0,8	7,6	6,4	98,1
КАРТОФЕЛЬ	52,857	37	0,7	0,1	5,8	27,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,93	7,5	0,1	0	0,6	3,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,5	7,5	0	7,5	0	67,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ		200/10	1,1	3,2	7,5	63,3
СВЕКЛА	32,258	25	0,4	0	2,1	10,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	15,625	12,5	0,2	0	0,6	3,4
КАРТОФЕЛЬ	17,857	12,5	0,3	0,1	1,9	9,3
МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	3,1	0	27,9
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	124,9	124,9	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	19,172	16,2	2,9	2,5	0	34,2
МОРКОВЬ	0,5	0,4	0	0	0	0,1

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,48	0,4	0	0	0	0,2
<b>ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ</b>		200	21,0	25,8	11,2	363,2
ГОВЯДИНА Б/К	122,2	103,2	18,6	16	0	218,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	30,95	26	0,4	0,1	2	10,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,5	6,5	0	6,3	0	56,6
МОРКОВЬ	34,67	26	0,3	0	1,7	8,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	122,8	98,5	1,7	0,1	4,5	26,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,4	3,4	0	3,3	0	29,7
МОРКОВЬ	2	2	0	0	0,1	0,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,1	3,4	0	0	0,3	1,4
САХАР ПЕСОК	2,7	2,7	0	0	2,6	10,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29,8	29,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>		180	0,2		10,1	40,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,9	0,9	0,2	0	0,4	2,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		20	1,4	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		20	1,5	0,6	10,3	52,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
			<b>26,0</b>	<b>37,4</b>	<b>54,0</b>	<b>658,6</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ</b>		150	11,1	9,6	9,5	168,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	100	80	1,4	0,1	3,7	21,7
ГОВЯДИНА Б/К	59,2	50	9	7,8	0	105,7
КРУПА РИСОВАЯ	6,7	6,7	0,5	0,1	4,9	21,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,2	11	0,2	0	0,9	4,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7	0	1,6	0	14,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,3	18,3	0	0	0	0,0
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>		180			6,8	27,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>		20	1,4	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
<b>ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ</b>		150	0,6	0,6	14,8	66,3
ЯБЛОКИ	170,4	150	0,6	0,6	14,7	70,5
			<b>13,1</b>	<b>10,4</b>	<b>39,6</b>	<b>302,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>46,5</b>	<b>55,9</b>	<b>159,6</b>	<b>1 325,4</b>