



МЕНЮ

Эвенкийский дом интернат

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ		200	6,6	5,1	38,6	228,4
КРУПА РИСОВАЯ	30	29,7	2	0,3	21,3	95,9
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	20	20	4,6	4,8	7,6	93,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ ДЛЯ РАЗВЕДЕНИЯ СУХОГО МОЛОКА	83	83	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	93	93	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,5	3,5	17,7	117,1
КАКАО-ПОРОШОК	2,1	2,1	0,5	0,3	0,2	5,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ ДЛЯ РАЗВЕДЕНИЯ СУХОГО МОЛОКА	100	100	0	0	0	0,0
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	4	4	0,9	1	1,5	18,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	4,2	1,6	20,7	125,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	4,2	1,6	20,7	125,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8
СЫР		15	3,9	4	0	105
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	14,19	3,9	4	0	105
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		20	0,2	14,5	0	132
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	20	20	0,2	14,5	0	132
			20	26,8	97,9	780,7
Обед						
СУП-ЛАПША		300	1,6	5,9	10,2	101,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	12	12	1,2	0,1	8,3	40,1
МОРКОВЬ	13	11,5	0,2	0	0,9	4,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	11,76	0,2	0	1	4,7
ОКОРОЧКА	30	27,27	5,8	2,4	0	52,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	270	270	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	100	60,85	1,2	0,2	9,3	0,1
СПЕЦИИ	1	1	0,1	0	0	0,3
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ		50	7,6	12,5	0,8	146,0
СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ	51	50	5,3	11,6	0,2	126,6
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		120	2,5	9,2	7,8	124,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	150	120	2,1	0,1	5,4	32,6
МОРКОВЬ	30	22,5	0,3	0	1,6	7,7

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ		50	0,5	0,1	2,5	12,6
ПОМИДОРЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	50	50	0,5	0,1	2,5	12,6
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	0	0	0	0	0	0,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	0	0	0	0	0	0,0
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	0	0	0	0	0	0,0
ЛЕЧО	0	0	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК		200	0,2	0,2	30,2	124,1
ЯБЛОКИ	50	44	0,2	0,2	4,2	20,1
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	8,75	8,75	0	0	6,6	26,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	197	197	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С КАБАЧКОВОЙ ИКРОЙ		50	3,1	2,1	15,3	92,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,8	0,2	12,1	57,4
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	20	15,8	0,3	1,4	1,2	18,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	4,2	1,6	20,7	125,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	4,2	1,6	20,7	125,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,8	0,2	12,1	57,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25	1,8	0,2	12,1	57,4
			21,3	30,3	110,5	813,2
Полдник						
КЕФИР 3.2%		200	5,8	3,2	7,0	80,0
КЕФИР 3,2%	200	200	5,8	6,2	7	106,7
ЯБЛОКО		200	0,8	0,8	19,6	94,0
ЯБЛОКИ	200	200	0,8	0,8	19,6	94,0
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ		75	4,7	3,2	43,7	223,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	37	37	3,9	0,5	25,1	119,9
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	4	4	0	2,1	0	19,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2	0,3	0,2	0	3,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ ПРЕССОВАННЫЕ	1,1	1,1	0,1	0	0	0,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,2
ПОВИДЛО	25	25	0,1	0	16	64,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,5	0,2	0,2	0	2,3
			11,3	7,2	70,3	397,0
Ужин						
САЛАТ С МОРКОВЬЮ И КУКУРУЗОЙ		100	2,2	9,8	6,4	123,0
МОРКОВЬ	59	44	0,6	0	2,9	14,9
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	63	44	1,4	0,1	2,9	17,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	20	20	0	9,7	0	87,2
УКСУС	3	3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
РЫБА ОТВАРНАЯ		75	20,0	0,7	0,5	88,3
МИНТАЙ ПРОТРОШЕННЫЙ ОБЕЗГЛАВЛЕННЫЙ	103	94	14,5	0,7	0	63,8
МОРКОВЬ	3	2,25	0	0	0,2	0,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3,36	0	0	0,3	1,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		120	2,3	7,7	18,7	153,2
КАРТОФЕЛЬ	196	117,6	2,3	0,5	18,6	87,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ		150/20	15,0	9,2	38,0	294,8

ТВОРОГ 5 %	145	145	25,3	2,6	3,8	141,7
КРУПА МАННАЯ	10	10	1	0,1	6,9	31,9
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт.	10	1,3	1,2	0,1	15,2
МАРГАРИН СЛИВОЧНЫЙ	10	10	0	4	0,1	36,1
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10	10	1,3	0	6	29,0
СМЕТАНА 25% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	1,3	0,2	12,1
ДЖЕМ	20	20	0,1	0	14,2	55,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15		0,3		15,3	62,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,3	0	0,7	4,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55	55	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		4,2	1,6	20,7	125,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	4,2	1,6	20,7	125,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8
			47,9	30,8	113,0	932,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			100,3	81,6	391,3	2 746,0