



МЕНЮ

Эвенкийский дом интернат

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ		200	7,1	3,2	40,0	216,6
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	30	29,6	4,5	0,5	26,1	126,4
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	20	20	2,6	2,7	4,2	51,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ ДЛЯ РАЗВЕДЕНИЯ СУХОГО МОЛОКА	100	100	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68	68	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	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	3	3,2	4,9	60,9
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
			22,6	13,8	102,7	638,3
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ		300	2,3	5,0	14,2	111,5
СВЕКЛА	60	45	0,7	0	3,9	18,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	30	24	0,4	0	1,1	6,5
КАРТОФЕЛЬ	100	55,2	1,3	0,3	10,7	50,1
МОРКОВЬ	19	14,25	0,2	0	1	4,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	12,1	0,2	0	1	4,9
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	11	11	0,4	0	1,3	7,1
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	30	24,5	9,4	8,1	0	110,6
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
УКСУС	5	5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	240	240	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СПЕЦИИ	1	1	0	0	0	0,1
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		230	22,0	21,1	21,1	362,1
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	77	77	19,3	16,6	0	226,3
КАРТОФЕЛЬ	199	119,4	2,3	0,5	18,9	89,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24	20,16	0,3	0	1,6	8,1

ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	4	4	0,1	0	0,5	2,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	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
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
			33,0	28,1	98,1	788,7
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
БАНАН		200	1,8	0,6	25,2	115,2
БАНАН	200	120	1,8	0,6	25,2	115,2
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ		75	11,7	4,2	31,8	212,9
ТВОРОГ 5 %	36	36	6,5	0,7	1	36,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	3	0,4	0,3	0	4,7
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	2	8,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,6	1,6	0,2	0	1,1	5,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	37	37	3,9	0,5	25,1	119,9
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАРГАРИН СЛИВОЧНЫЙ	10	10	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
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,5	0,2	0,2	0	2,3
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	4	4	3	3,2	4,9	60,9
			19,3	8,0	64,0	408,1
Ужин						
САЛАТ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ		100	1,3	10,0	6,6	122,5
СВЕКЛА	60	45	0,7	0	3,9	18,3
МОРКОВЬ	55	41	0,5	0	2,7	14,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	20	20	0	10	0	89,9
УКСУС	2	2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ		50	12,0	28,7	2,4	320,0
СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ	51	50	5,3	11,6	0,2	126,6
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ		255	5,9	21,7	32,0	349,0
КАРТОФЕЛЬ	100	85,2	1,3	0,3	10,7	50,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66	66	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	50	37,5	0,5	0	2,5	12,7

ЛУК РЕПЧАТЫИ	36	30,24	0,4	0,1	2,4	12,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	38	30,4	0,5	0	1,4	8,2
СОК		210	1,1	0,2	20,6	87,6
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	210	210	1,1	0,2	20,6	87,6
СОК ВИШНЕВЫЙ	0	0	0	0	0	0,0
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	0	0	0	0	0	0,0
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	0	0	0	0	0	0,0
СОК ТОМАТНЫЙ	0	0	0	0	0	0,0
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
			27,8	62,5	101,2	1 096,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			102,7	112,4	366,0	2 931,6