



МЕНЮ

Эвенкийский дом интернат

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" НА МОЛОКЕ		200	9,5	5,4	32,3	215,8
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	30	30	6	3	30	170,7
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	20	20	2,3	2,4	3,8	46,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ ДЛЯ РАЗВЕДЕНИЯ СУХОГО МОЛОКА	83	83	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77	77	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
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
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
			17,7	7,3	92,6	518,3
Обед						
СУП КУРИННЫЙ		300	17,8	8,2	16,6	211,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	390	390	0	0	0	0,0
БЕДРО КУРИНОЕ	60	47,34	13,9	7,2	0,1	120,9
МОРКОВЬ	28,5	21,4	0,3	0	1,5	7,3
КАРТОФЕЛЬ	100	55,2	1,3	0,3	10,7	50,1
МАКАРОНЫ	10	10	0	0	0,2	1,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,5	6,3	0,1	0	0,5	2,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
СПЕЦИИ	1	1	0	0	0	0,1
РЫБА ОТВАРНАЯ		125	24,7	1,1	0,9	112,9
МИНТАЙ ПРОТРОШЕННЫЙ ОБЕЗГЛАВЛЕННЫЙ	150	135	24,6	1,1	0	108,6
МОРКОВЬ	5	3,75	0	0	0,3	1,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,56	0,1	0	0,6	3,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	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
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
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
			53,4	19,2	113,9	854,6
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 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	4	4	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	4,7	4,7	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
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	4	4	2,3	2,4	3,8	46,9
			12,3	7,0	75,9	418,2
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	7,6	12,5	0,8	146,0
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	85,6	2	0,4	16,7	78,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66	66	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	50	37,5	0,5	0	2,5	12,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	36	30,24	0,4	0,1	2,4	12,0

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	38	30,4	0,5	0	1,4	8,2
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
			26,2	49,6	102,1	975,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			109,6	83,1	384,5	2 766,1