



МЕНЮ

Эвенкийский дом интернат

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША КУКУРУЗНАЯ НА МОЛОКЕ	200		6,4	3,0	47,9	85,6
КУКУРУЗНАЯ КРУПА	30	30	4,1	0,6	34,4	0,0
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	20	20	2,3	2,4	3,8	46,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	68	68	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ ДЛЯ РАЗВЕДЕНИЯ СУХОГО МОЛОКА	100	100	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	1	1	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 НЕСОЛЕНОЕ	20	20	0,2	14,5	0	132
			18,7	10,1	108,2	452,3
Обед						
СУП С КРУПОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	300		8,5	11,1	15,2	194,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	300	300	0	0	0	0,0
ПШЕНО	15	14,85	1,4	0,2	9,6	45,4
МОРКОВЬ	15	11,3	0,1	0	0,8	3,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18	15,4	0,2	0	1,3	6,1
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	30	24,5	9,4	8,1	0	110,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,5	0,1	0	0,4	1,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	49,5	49,5	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,6	0,5	0,4	0	5,5
КАРТОФЕЛЬ	100	55,2	1,3	0,3	10,7	50,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
СПЕЦИИ	1	1	0	0	0	0,1
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ	220		15,3	14,7	10,9	238,7
ГОВЯДИНА Б/К	75	67,5	12,2	10,5	0	142,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	150	120	2,1	0,1	5,4	32,6

МОРКОВЬ	30	22,5	0,3	0	1,6	7,7
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	12	7,8	0,2	0	0,5	3,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0,3		15,3	62,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	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
			32,0	27,7	86,4	735,9
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
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ		150	22,3	7,8	46,5	345,5
ТВОРОГ 5 %	152	152	26,6	2,7	4	148,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	20	20	2,1	0,3	13,6	64,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	7	0,9	0,8	0	10,7
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
МАРГАРИН СЛИВОЧНЫЙ	10	10	0	4	0,1	36,1
ДЖЕМ	20	20	0,1	0	14,2	55,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ВАФЛИ		20	1,4	4,9	12,2	97,0
ВАФЛИ	20	20	1,4	4,9	12,2	97,0
			29,5	15,9	65,7	522,5
Ужин						
САЛАТ С КАПУСТОЙ,КУКУРУЗОЙ И КОЛБАСОЙ		100	3,7	12,9	4,2	147,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	46	35	0,6	0	1,6	9,5
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	54	38	1,2	0,1	2,4	14,7
КОЛБАСА ДОКТОРСКАЯ	15	15	1,8	3,1	0,2	36,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	20	20	0	9,7	0	87,2
УКСУС	2	2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ		325	25,4	18,4	21,0	354,1
БЕДРО КУРИНОЕ	150	139	22,5	11,6	0,1	195,6
КАРТОФЕЛЬ	200	119,5	2,3	0,5	18,9	89,2
МОРКОВЬ	55	41,6	0,5	0	2,8	14,2
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	5	5	0,2	0	0,6	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	36	30,6	0,4	0,1	2,4	12,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
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
				41,9	43,2	112,2	1 018,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				122,1	96,9	372,5	2 729,4