



## МЕНЮ

## Эвенкинский дом интернат

## ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ОМЛЕТ С СОСИСКАМИ		200	15,8	30,2	1,2	339,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,2 шт.	88	10,9	9,8	0,6	134,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАРГАРИН СЛИВОЧНЫЙ	10	10	0	8	0,1	72,1
СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ	46	45,77	4,9	10,6	0,2	115,9
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	4	4	3	3,2	4,9	60,9
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
			<b>27,2</b>	<b>35,6</b>	<b>63,9</b>	<b>697,3</b>
<b>Обед</b>						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ		300	2,8	6,0	10,4	108,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	100	87,8	1,8	0,1	4,9	28,7
МОРКОВЬ	30	27,5	0,4	0	1,8	9,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,4	0,1	2,4	12,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	30	24,5	9,4	8,1	0	110,6
КАРТОФЕЛЬ	100	67	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
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ		150	15,5	16,2	3,3	220,5
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	81	53	14,9	12,9	0	175,5
МОРКОВЬ	21	11,75	0	0	0,3	1,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21	15,2	0,1	0	0,3	1,6
КРУПА РИСОВАЯ	47	47	3,2	0,5	34	152,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	4	4	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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			19,4	77,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	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 ПШЕНИЧ.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8
			<b>29,9</b>	<b>28,3</b>	<b>114,6</b>	<b>844,6</b>

### 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	42,8	42,8	3,9	0,5	25,1	119,9
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
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
			<b>19,3</b>	<b>8,0</b>	<b>64,0</b>	<b>408,1</b>

### Ужин

САЛАТ СО СВЕКЛОЙ, ЗЕЛЕНый ГОРОШКОМ И ЛУКОМ		100	2,0	9,8	6,7	123,3
СВЕКЛА	70	40	0,6	0	3,4	16,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	61	40	1,2	0,1	2,5	15,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	9,7	0	87,2
УКСУС	2	2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С ЯЙЦОМ		100	21,1	11,8	12,3	140,0
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ БЕЗ ГОЛОВЫ	116	89	17,3	3,5	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,37 шт.	15	1,8	1,6	0,1	22,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	100	84	1,2	0,2	6,7	33,4
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	4	4	3	3,2	4,9	60,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ		190	3,2	10,6	24,5	207,1
КАРТОФЕЛЬ	207	124,2	2,4	0,5	19,6	92,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	70	59,64	0,8	0,1	4,9	24,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	10	0	89,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	125	125	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
			<b>34,5</b>	<b>34,1</b>	<b>103,8</b>	<b>772,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>110,9</b>	<b>106,0</b>	<b>346,3</b>	<b>2 722,9</b>