

Утверждаю



МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ		50	5,9	9,5	28,6	223,3
СЫР РОССИЙСКИЙ	15,5	15	3,4	4,3	0	53,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	30	30	2,5	0,3	28,6	126,7
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ		160	6,7	6,9	29,3	206,1
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	30,8	30,5	3,7	1	16,9	91,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,9	22,9	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	106,7	106,7	3	2,6	4,9	55,9
САХАР ПЕСОК	4,6	4,6	0	0	4,5	17,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,1	4,1	0	3,3	0	29,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	3,0	2,2	21,1	116,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4,5	4,5	0,5	0	2,3	11,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,64	100	0,4	0,4	9,8	47,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,2	0,2	8,0	39,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ ИЗ ОБДИРНОЙ МУКИ	20	20	1,2	0,2	8	39,4
			17,2	19,2	96,8	632,2
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ		60	0,9	3,7	4,9	56,1
СВЕКЛА	77,6	58,2	0,9	0,1	4,9	23,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,6	0	32,4
УХА С КРУПОЙ		200	5,6	2,1	15,5	98,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	28,2	25	3,9	0,2	0	17,5
КАРТОФЕЛЬ	61,6	40	0,8	0,2	6,3	29,9
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	6,1	6	0,6	0,1	3,9	18,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19	16	0,2	0	1,3	6,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
УКРОП	5,4	4	0,1	0	0,3	1,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0	0	0	0,0
ГУЛЯШ		120	17,9	20,5	6,2	270,0
ГОВЯДИНА Б/К	112,4	94,8	17,1	14,7	0	200,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,3	12	0,2	0	1	4,8
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	9,6	9,6	0,3	0	1,1	6,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,3	0	1,6	7,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		200	4,8	9,4	19,7	170,0

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	286,6	229,2	4	0,2	10,5	62,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50,8
МОРКОВЬ	5,3	4	0,1	0	0,3	1,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	12	12	0,4	0	1,4	7,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,9	5,9	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,2	0	1,6	7,5
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ	0,03	0,03	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			15,8	50,5
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,8	0,4	24,6	117,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	4,3	0,4	49,2	217,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,8	0,4	12,0	59,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ ИЗ ОБДИРНОЙ МУКИ	30	30	1,8	0,4	12	59,1
			34,8	36,5	98,7	821,5
Полдник						
ВАФЛИ		20	0,6	0,7	20,5	90,8
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	20	20	0,6	0,7	15,5	70,8
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ		100	5,0	3,2	3,5	68,0
ЙОГУРТ 3,2% ЖИРНОСТИ СЛАДКИЙ	100	100	5	3,2	3,5	68,0
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ		200	0,2	0,2	23,2	95,3
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	200	0,2	0,2	23,2	95,3
			5,8	4,1	47,2	254,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			57,8	59,8	242,7	1 707,8