



# МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		40	2,4	9,2	15,5	153,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ		160	4,4	6,1	20,0	152,5
КРУПА МАННАЯ	23,6	23,6	2,3	0,2	16,2	75,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	76,2	76,2	2,1	1,8	3,6	39,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	57,1	57,1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,6	4,6	0	0	4,5	17,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,4	2,7	14,3	95,9
КАКАО-ПОРОШОК	3,6	3,6	0,9	0,5	0,4	10,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	99	99	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ		100	0,8	0,2	7,5	38,0
МАНДАРИН	135,14	100	0,8	0,2	7,5	38,0
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
			<b>12,2</b>	<b>18,4</b>	<b>65,3</b>	<b>479,2</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		60	0,7	5,9	5,2	77,2
МОРКОВЬ	70,4	52,8	0,7	0,1	3,5	17,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0	0	1,7	7,0
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		180	3,8	5,7	6,7	95,2
ГОВЯДИНА Б/К	16,6	14	2,5	2,1	0	29,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,4	1,2	0	0	0,1	0,5
МОРКОВЬ	1,5	1,2	0	0	0,1	0,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	45	36	0,6	0	1,6	9,8
КАРТОФЕЛЬ	30,9	21,6	0,4	0,1	3,4	16,1
МОРКОВЬ	9,6	7,2	0,1	0	0,5	2,4
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	2,4	1,8	0	0	0,2	0,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	1,8	1,8	0,1	0	0,2	1,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0

БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ЛУКОМ		120	12,6	11,5	15,4	219,4
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	7,6	7,6	0,2	1,1	0,3	15,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,2	2,2	0,2	0	1,5	7,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6,2	0,1	0	0,5	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,1	22,1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,6	0,6	0	0,5	0	4,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	67,1	59,4	9,1	0,5	0	41,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16,2	16,2	1,1	0,1	6,7	32,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	23,4	23,4	0,7	0,6	1,1	12,2
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	9	9	1,2	0	5,3	26,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9	9	0	8,7	0	78,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5,2	4,8	33,8	199,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	49,3	49,3	5,2	0,6	33,8	161,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	297,6	297,6	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,25	5,25	0	4,2	0	38,1
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,0	0,2	20,2	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
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
			<b>28,9</b>	<b>28,9</b>	<b>117,9</b>	<b>854,1</b>
<b>Полдник</b>						
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ		100	10,9	6,6	34,3	240,2
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА ПРОМПРОИЗВОДСТВА	100	100	7,1	6	24,2	179,3
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ ФРУКТОВЫЙ		200	5,0	2,4	27,0	150,0
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 1,2%	200	200	5	2,4	27	150,0
			<b>15,9</b>	<b>9,0</b>	<b>61,3</b>	<b>390,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>57,0</b>	<b>56,3</b>	<b>244,5</b>	<b>1 723,5</b>