



# МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ		50	5,8	9,4	15,4	170,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	15,5	15	3,5	4,4	0	54,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ		100	10,8	7,0	25,5	209,2
ТВОРОГ 9.0% ЖИРНОСТИ	70,8	70,8	11	3,4	2	83,1
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	23,1	23,1	1,6	1,9	12,4	73,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ПОРОШОК ЯИЧНЫЙ	0,9	0,9	0,4	0,3	0	4,9
КРУПА МАННАЯ	4,7	4,7	0,5	0	3,2	15,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,1	3,1	0	2,5	0	22,5
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,1	3,1	0,4	0	1,8	9,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	3,1	3,1	0,1	0,5	0,1	6,2
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ		65	1,2	2,9	5,1	41,3
МОРКОВЬ	62,7	47	0,6	0	3,1	16,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,9	1,9	0	1,6	0	13,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	11,6	11,6	0,3	0,3	0,6	6,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0	1,2	0	10,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,2	0	1	4,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11,6	11,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,2	0,2	0	0	0,2	0,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,1	2,1	0	1,6	0	15,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,3	43,3	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200/10/7	0,2		10,1	42,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	11,67	7	0,1	0	0,2	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ГРУШИ СВЕЖИЕ		120	0,5	0,4	12,4	56,4
ГРУША	133,3	120	0,5	0,4	12,4	56,4
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>19,7</b>	<b>19,9</b>	<b>76,5</b>	<b>559,1</b>
<b>Обед</b>						



САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)		60	1,0	3,6	6,1	62,1
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	17,2	12	0,4	0	0,8	4,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	22,5	18	0,3	0	0,8	5,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,7	9	0,1	0	0,7	3,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,6	0	32,4
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	3	12,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3	3	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	15	12	0,2	0	0,8	4,2
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ		180	4,0	6,0	10,8	114,4
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	2,7	2,7	0,1	0,4	0,1	5,4
ГОВЯДИНА Б/К	14,5	12,2	2,2	1,9	0	25,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	141,8	141,8	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0	0	0,1	0,4
МОРКОВЬ	1,4	1	0	0	0,1	0,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	18	14,4	0,3	0	0,7	3,9
КАРТОФЕЛЬ	77,1	54	1,1	0,2	8,5	40,4
МОРКОВЬ	9,6	7,2	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10,8	10,8	0,1	0	0,2	1,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КУРИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ СМЕТАННОМ		90	9,0	11,2	2,7	147,2
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	11,3	11,3	0,3	1,6	0,4	22,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,4	3,4	0,4	0	2,3	11,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,8	33,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	96,4	67,5	11,9	12	0	155,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		160	3,3	5,6	22,8	156,0
КАРТОФЕЛЬ	171	136,8	2,6	0,5	21,6	102,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	25,3	25,3	0,7	0,6	1,2	13,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,6	5,6	0	4,5	0	40,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	95,8	95,8	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ		200	1,0	0,1	26,4	111,1
КУРАГА	20	20	1	0,1	9,9	45,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	9	9	0	0	6,8	27,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	220	220	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
			<b>23,9</b>	<b>27,3</b>	<b>105,4</b>	<b>767,4</b>
<b>Полдник</b>						
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА		100	8,2	5,9	57,5	305,0
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА ПРОМПРОИЗВОДСТВА	100	100	8,2	5,9	57,5	315,8
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,9	5,1	9,8	110,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	211	211	5,9	5,1	9,8	110,5
			<b>14,1</b>	<b>11,0</b>	<b>67,3</b>	<b>415,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>57,7</b>	<b>58,2</b>	<b>249,2</b>	<b>1 742,0</b>